



CAPACITACION PARA UNA ALIMENTACION SALUDABLE A PADRES DE FAMILIA DE DIEZ COLEGIOS EN LA CIUDAD DE CUENCA

Intervención en el Proyecto “FOOD, NUTRITION AND HEALTH”, VLIR- IUC

RESUMEN

En este trabajo se da a conocer el proceso de Capacitación a los Padres de Familia de diez colegios de la ciudad de Cuenca, como parte del Proyecto “Food, Nutrition and Health”, VLIR – IUC que lleva adelante la Universidad de Cuenca.

Al estudiar gastronomía considero importante que los conocimientos adquiridos sean aplicados en un proyecto que motiva a cambiar los malos hábitos alimenticios por medio de presentaciones agradables de los alimentos.

En la primera parte se enfoca los aspectos teóricos, además se recalca la importancia de una alimentación saludable, así como el valor que tienen los desayunos y los refrigerios en los adolescentes.

Para conseguir la capacitación se prepararon talleres, cuyo desarrollo y material está distribuido en este documento.

Además se vio la necesidad de realizar un folleto que se denominó: “Recetas Saludables – Desayunos y Refrigerios”, el cual se distribuyó en los colegios. En éste los padres encuentran una guía sencilla y rápida con los ingredientes y proceso de preparación de los desayunos y refrigerios, al igual que el valor nutritivo de cada receta. Este se adjunta como anexo a este trabajo.

Como resultado, los padres encontraron motivación y agrado por intervenir en la alimentación saludable al descubrir que no es tan complicado realizar preparaciones agradables en corto tiempo para sus hijos.

PALABRAS CLAVES: Pirámide Alimenticia, Desayunos, Refrigerios, Recetas.

María Cecilia Vintimilla Alvarez.



ABSTRACT

This work shows the process of the Parents' Training from ten schools in Cuenca, as part of the Project "Food, Nutrition and Health", VLIR – IUC which carries out the University of Cuenca. Having studied gastronomy, I consider important that acquired knowledge should be applied in a project that motivates to change poor eating habits using nice food presentations.

The first part of the work focuses on theoretical aspects. Also it emphasizes the importance of healthy nourishment like the value of breakfast and lunch in teenagers.

For the training, workshops were prepared, whose development and material is along this document. Also, a booklet called: "Healthy Recipes – Breakfast and Lunch" was performed. These booklets were delivered in the schools. There, parents find a simple and quickly guide, with the ingredients and process of the preparation of breakfast and lunches. It is also included the nutrition value of each recipe as well. This booklet is appended to this work.

As a result of this process, parents found appreciation and motivation for healthy nourishment, realizing that palatable preparations for their children are not complicated to make in a short time.

KEY WORDS: Food Pyramid, Breakfast, Lunch, Recipes.

María Cecilia Vintimilla Alvarez.



INDICE

	Página
INTRODUCCIÓN	9
CAPITULO I - ALIMENTACION SALUDABLE	10
1. TALLER 1: ALIMENTACIÓN SALUDABLE	13
1.1. ¿Qué significa alimentarse bien?	13
1.2. Importancia de Alimentarse bien	14
1.3. RECOMENDACIONES EN EL CÁLCULO DE CALORÍAS ESTIMADAS PARA LOS ADOLESCENTES	17
2. ALIMENTOS SANOS	18
2.1. CLASIFICACION DE LOS ALIMENTOS POR SU ORIGEN	19
2.2. ALIMENTOS NATURALES Y PROCESADOS	20
2.2.1. PROCESAMIENTO DE ALIMENTOS	21
3. TIPOS DE ALIMENTOS DISPONIBLES Y ALIMENTACION EN LA CIUDAD DE CUENCA	22
4. LEGISLACIÓN ECUATORIANA EN ALIMENTACIÓN ESCOLAR	28
CAPITULO II - ELABORACIÓN DE LA GUIA DE DESAYUNOS Y REFRIGERIOS	31
1. DESAYUNO	33
1.1. TIPOS DE DESAYUNO: LA COMBINACIÓN ADECUADA DE ALIMENTOS	34
1.2. DESAYUNOS COMUNES EN NUESTRO PAIS	35
2. REFRIGERIO	38
2.1. TIPOS DE REFRIGERIOS: COMBINACIÓN ADECUADA DE ALIMENTOS	38
2.2. REFRIGERIOS COMUNES EN NUESTRO MEDIO	39
3. TECNICAS DE PREPARACION - DESAYUNOS Y REFRIGERIOS	40



CAPITULO III - CAPACITACION EN LOS COLEGIOS DE LA CIUDAD	43
1. DESARROLLO DEL MATERIAL DE TRABAJO DE LAS CHARLAS Y APLICACIÓN EN TALLERES	45
1.1. TALLER 1 - ALIMENTACION SALUDABLE	45
1.2. TALLER 2 - SEGURIDAD ALIMENTARIA Y SEDENTARISMO	48
1.3. TALLER 3 - DESAYUNOS Y REFRIGERIOS SALUDABLES	50
2. BUENAS PRÁCTICAS DE ELABORACIÓN DE ALIMENTOS	52
3. GUIA DE ELABORACION DE ALIMENTOS PARA PADRES	53
3.1. DESAYUNOS SUGERIDOS	54
3.2. REFRIGERIOS SUGERIDOS	56
4. CÁLCULO DE COSTOS	59
FICHA TECNICA 1	59
FICHA TECNICA 2	61
FICHA TECNICA 3	63
FICHA TECNICA 4	65
FICHA TECNICA 5	67
FICHA TECNICA 6	69
FICHA TECNICA 7	71
FICHA TECNICA 8	73
FICHA TECNICA 9	75
FICHA TECNICA 10	77
FICHA TECNICA 11	79
FICHA TECNICA 12	81
FICHA TECNICA 13	83
FICHA TECNICA 14	85
CAPITULO IV – RESULTADOS	87
1. RESULTADOS DEL TALLER 1 – ALIMENTACION SALUDABLE	89
2. RESULTADOS DEL TALLER 2 – SEGURIDAD ALIMENTARIA Y SEDENTARISMO	105
3. RESULTADOS DEL TALLER 3 – DESAYUNOS Y REFRIGERIOS SALUDABLES	119
4. ANALISIS ESTADISTICO DE RESULTADOS	133



CONCLUSIONES	143
RECOMENDACIONES	146
BIBLIOGRAFIA	148
ANEXOS	154



**UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMIA**



**CAPACITACION PARA UNA ALIMENTACION SALUDABLE
A PADRES DE FAMILIA DE DIEZ COLEGIOS
EN LA CIUDAD DE CUENCA**

**Intervención en el Proyecto
“FOOD, NUTRITION AND HEALTH”, VLIR- IUC**

**Monografía previa a la obtención del título de: “Licenciado en Gastronomía y
Servicios de Alimentos y Bebidas”.**

DIRECTORA: DRA. SILVANA DONOSO MOSCOSO

ASESOR: DR. JUAN MARTINEZ BORRERO

ALUMNA: MARIA CECILIA VINTIMILLA ALVAREZ

Cuenca, Diciembre del 2011

María Cecilia Vintimilla Alvarez.



**A Ruth y Fernando
por su apoyo incondicional.**



AGRADECIMIENTO A:

“FOOD, NUTRITION AND HEALTH”, VLIR- IUC

Dra. Silvana Donoso Moscoso.

Ing. Susana Andrade Tenesaca.



INTRODUCCIÓN

Hoy en día el ritmo de vida que se lleva, ha ocasionado que mucha gente omita sus desayunos y/o refrigerios de sus comidas diarias, o no les den la importancia que merecen, ya que en el primer caso, se trata de la primera fuente de alimento en el día y en el segundo contribuye a un mejor desarrollo físico y mental.

Este trabajo recopila toda la información obtenida, trabajada y utilizada para la presentación de los talleres que se dieron como parte de la capacitación en diez colegios de la ciudad de Cuenca. El Proyecto “Food, Nutrition and Health”, VLIR – IUC de la Universidad de Cuenca desarrolló el programa de capacitación, el mismo que tuvo muy buena acogida. Este trabajo fue expuesto a los padres de familia de los colegios, con el fin de educarles sobre una alimentación saludable, a la vez que compartimos experiencias, nuevas recetas y el interés por mejorar la calidad de alimentación de nuestra gente.

El Proyecto se ha llevado a cabo por cuatro años entre la Universidad de Cuenca y las Universidades Flamencas: Universidad de Gante e Instituto de Medicina Tropical de Amberes; lo cual ha sido, un gran soporte para la realización de esta monografía.

A más de la recopilación presenta una guía de menús diarios de desayunos y refrigerios para adolescentes entre la edad de doce a quince años de nuestro medio, a la vez que, informará de manera sencilla, como llevar a cabo una alimentación saludable. Se resaltarán la importancia de deleitar todos los sentidos combinando lo atractivo con lo saludable.



CAPITULO I
ALIMENTACION SALUDABLE

CAPITULO I

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

NUESTRO CUERPO ES EL REFLEJO DE LO QUE CONSUMIMOS.

Si bien se dice que comer no es alimentarse, esta es una parte esencial del diario vivir. Al ingerir alimentos diariamente estamos proporcionando a nuestro cuerpo energía: Kilocalorías. Necesitamos de esta energía para las actividades diarias y dependiendo de éstas, deberíamos calcular la cantidad necesaria de alimentos que vamos a ingerir.



Imagen 1 - Fuente: Verstraeten Roosmarijn, Ochoa Angélica. 2010.

Basándonos en la pirámide alimenticia, podemos diferenciar grupos alimenticios de los cuales tomaremos en mayor cantidad los de la base: Agua y carbohidratos,



siendo los de la punta los menos indispensables y por lo tanto los que deberíamos ingerir en menor cantidad: Grasas y comida chatarra.

El Ecuador posee variedad de alimentos. Estamos rodeados de agua, naturaleza, vida animal y vegetal de donde podemos conseguir todo tipo de alimentos: Mariscos y pescados de la costa, papas y mellocos de la sierra, animales y frutas del oriente.

Muy de la mano de una alimentación saludable, está la Gastronomía, siendo ésta la que va a dar el toque final a la preparación tanto de platos como de su presentación y servicio. Con ella llegará al comensal un plato rico en nutrientes y que a la vez gustará a su paladar.



1. TALLER 1: ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Fue el primer taller a presentarse en los colegios. Las expectativas de aprender más sobre la alimentación de hoy en día, llevó a que muchos padres asistan a las charlas.

Se trataron temas, por ejemplo la importancia de una alimentación saludable, que significa alimentarse bien, explicamos la pirámide nutricional establecida por el proyecto entre otros temas que veremos a continuación.

1.1. ¿Qué significa alimentarse bien?

Alimentarse bien significa primeramente tratar de combinar todo tipo de alimentos que encontramos en nuestro medio, en nuestras comidas, por ejemplo: En el almuerzo necesitamos ingerir vegetales, proteínas, carbohidratos, entre otros. No basta con tomar únicamente ciertos alimentos de un solo grupo.

Al igual las grasas son necesarias en nuestra alimentación, aunque en exceso lo único que ocasionan son daños a nuestro cuerpo y a nuestra salud. Pero eso no significa suprimirlas de nuestra dieta.

Los almidones como los que encontramos en las papas, trigo, maíz, entre otros son un excelente combustible para el cerebro humano. La fibra nos ayuda a la buena digestión. Las neuronas se alimentan únicamente de carbohidratos digeribles, por eso es necesario no omitir los mismos de la dieta.

El azúcar consumida en exceso puede ocasionar sobrepeso y riesgo de enfermedades, si ingerimos un poco de esta nos va a dar una sensación de energía pero que no durará por mucho tiempo.

La sal puede causar mayor riesgo de problemas de presión arterial. Se necesita de ambos todos los días pero en cantidades moderadas.

1.2. Importancia de Alimentarse bien

Es necesaria una buena alimentación porque nos permite estar activos, más atentos, dispuestos a aprender y evita que contraigamos enfermedades. Se recomienda en el desayuno el consumo aproximado del 30% de la ingesta de los alimentos del día. Siendo el almuerzo un 25%, la merienda un 20% y dos refrigerios, a media mañana y a media tarde de un 15% y 10% cada uno respectivamente¹.

PIRAMIDE ALIMENTICIA

Establecida por el proyecto Food, Nutrition and Health – VLIR IUC



Imagen 2 - Fuente: Verstraeten Roosmarijn, Ochoa Angélica. 2010.

¹ Porcentajes establecidos por el Proyecto Food, Nutrition and Health para los talleres dictados a los padres de familia en los diez colegios de Cuenca.



Al observar esta pirámide, nos damos cuenta que la base de una alimentación saludable está sostenida por la actividad física: 60 minutos diarios. Estos sesenta minutos deben ser de natación, caminata, aeróbicos, entre otros. Esto ayuda en la batalla contra el sobrepeso, aumenta el gasto de energía durante todo el día. Además que alivia el estrés y proporciona una sensación de bienestar. Ayuda también a conseguir y mantener un peso saludable y reduce el riesgo de enfermedades.

Sobre éste, se encuentra el agua, fuente de vida. Se recomienda la ingesta de 6 a 8 vasos de agua diariamente. Esta debe ser agua pura. Puede tomarse dentro de esto el agua de té, aguas aromáticas pero que estén libres de azúcar. El agua ayuda a que nuestro cuerpo funcione correctamente y ayuda a eliminar productos de desecho.

A continuación le siguen los carbohidratos, aquí se agrupan cereales, papas y legumbres (granos tiernos y maduros). La porción recomendada de los carbohidratos va de 3 a 10 porciones diarias. Estos funcionan en nuestro cuerpo como el combustible principal y además que son fuente de energía necesaria. Se supone que entre el 55% y 60% de la energía diaria que un organismo necesita deberá provenir de los carbohidratos.

Le siguen las frutas y las verduras, muy apropiadas para la alimentación por la cantidad de vitaminas y minerales que poseen. Se recomienda ingerir como mínimo 5 porciones diarias de ambas y mucho mejor si combinamos entre variedades y colores y las comemos crudas. Las frutas y verduras son bajas en grasa y no contienen colesterol. Nos proveen de protección para reducir el riesgo de padecer enfermedades como cáncer, enfermedades del corazón, diabetes y otras enfermedades crónicas.

En el siguiente piso encontramos la parte proteica de la alimentación: Lácteos: Leche, queso, yogurt y productos de soya que debemos consumir de 3 a 4 porciones. Son los que nos aportan proteínas y calcio, mantienen fuertes a nuestros huesos y dientes. Muchos de los productos lácteos son ricos en grasa



saturada y colesterol, por lo que se recomienda consumir lácteos bajos en grasa para proteger nuestro corazón.

Como fuente de proteína también encontramos, una de las más importantes: Alimentos de origen animal, carnes, pescados, aves y huevos, a consumir estos entre unos 75 a 100 gramos diariamente. Estos se encargan de las funciones vitales esenciales: la contracción muscular la respuesta inmunológica, etc. Intervienen en el crecimiento y el mantenimiento celular. Contienen todos los aminoácidos esenciales.

Proporcionan vitaminas como la B12 y minerales como el hierro. El consumo de pescado tiene beneficios para el corazón, es recomendable comer de 2 a 3 veces por semana.

Para completar la pirámide tenemos las grasas, que son recomendables ingerirlas pero en cantidades moderadas, esporádicamente y mucho mejor si éstas son insaturadas. No debemos consumir más del 30% de grasas al día. El consumo excesivo está asociado a la obesidad, algunos tipos de cáncer y enfermedades de corazón. Es importante consumirlas para la absorción de las vitaminas liposolubles: A, D, E y K porque poseen el ácido linoleico que es esencial.

En este grupo podemos encontrar aceites como de maíz, soya, girasol; margarinas, mantequillas, frutos secos como las nueces, toctes, maní, avellanas y también el aguacate.

Las grasas están divididas en dos grupos: Saturadas e insaturadas. Las grasas saturadas son por lo general de origen animal, incrementan la concentración de colesterol en la sangre y por lo general son grasas sólidas como la manteca de chanco. Las grasas insaturadas por el contrario, la mayoría son de origen vegetal, reducen la concentración de colesterol en la corriente sanguínea y por lo general son líquidas como el aceite de oliva.

En la cúspide, encontramos los dulces y la comida chatarra, el azúcar y las golosinas, que como máximo deben ser ingeridas una vez a la semana. Es la comida menos apta para la ingesta humana. Tiene un alto contenido en calorías y



un bajo contenido en nutrientes. Por lo general es la más barata, pero la menos saludable. Se puede comer, pero con moderación, por ejemplo en ocasiones especiales como fiestas.

Los alimentos de este grupo se digieren rápidamente, la energía que aportan es muy alta y contribuye a que las personas suban de peso y sufran enfermedades como diabetes, y enfermedades cardiovasculares.

Para entender bien esta pirámide, hay que tener presente que el valor de una porción significa: el tamaño del puño de nuestra mano para frutas y vegetales por ejemplo, la palma de nuestra mano para calcular el pedazo de carne o una taza de 250 mililitros para calcular líquidos. Se ha comprobado que al tratar de someterse a una dieta, las personas que tienden a contar calorías y medir exactamente sus porciones, se fastidian y dejan de un lado la misma. Por el contrario si tenemos a la mano una referencia que no es exacta pero se asemeja mucho a la realidad, es mucho más fácil tratar de llevar una alimentación más organizada y saludable.

1.3. RECOMENDACIONES EN EL CÁLCULO DE CALORÍAS ESTIMADAS PARA LOS ADOLESCENTES

De acuerdo a lo estudiado, es difícil establecer requerimientos calóricos estándar para niños y adolescentes, pues cada individuo presenta necesidades distintas y a su vez deben ser llenadas con los alimentos que encuentran disponibles en el medio.

Para poder estimar el número de calorías precisas que una persona debe ingerir se debe tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Edad
- Sexo
- Peso
- Estatura
- Actividad física
- Índice de masa corporal



De manera que cada persona necesita de un aporte nutricional diario, basado en las porciones recomendadas en la pirámide y que estén de acuerdo a los factores antes mencionados.

El grupo de adolescentes con el que trabaja el proyecto Food, Nutrition and Health se encuentra en la edad de 14-16 años. En el anexo número 1 se encuentra la tabla con un estimado de kilocalorías que una persona debe ingerir de acuerdo a su edad; esta tabla fue establecida por la AHA (American Heart Association).

En este proyecto el objetivo es educar a la población de esta edad en buenos hábitos haciendo énfasis en las recomendaciones para ayudar a corregir algunos problemas que presenten algunos individuos. Para los casos de obesidad, sobrepeso, desnutrición y otros similares se recomiendan ya un tratamiento adecuado con un profesional.

2.ALIMENTOS SANOS

ALIMENTO, MIENTRAS MENOS REFINADO, MEJOR.

Alimento es todo producto o sustancia de origen natural, que puede ser asimilada por el organismo de una persona y utilizada por el mismo para mantener funciones vitales sin afectar al individuo.

Un alimento sano es aquel que está libre de contaminantes físicos, químicos o biológicos, ya que fue cuidado de estas desde su inicio, es decir desde que lo sembraron o criaron. Así mismo son alimentos sanos los que no sufrieron procesos de alteración en sus genes, además que al ingerirlos contribuyen al buen desarrollo de nuestro cuerpo y su funcionamiento.

Si trabajamos con la pirámide antes descrita, los alimentos considerados “más sanos” se encuentran en la base, mientras que los “menos sanos” se encuentran en la punta: Comida chatarra.



Si bien esta comida, no es considerada un alimento sano, ha llegado a formar parte de la vida de las personas. En muchos países las consumen todos los días, inclusive en las tres comidas del día, mientras que en otros, ocurre de vez en cuando. La sociedad actual está muy ligada a este tipo de comida, puesto que es mucho más rápida de conseguirla, fácil de consumirla, a un precio económico y debido a toda la cantidad de grasa, sal y azúcares que tiene, es muy apetecible. Al contrario de los alimentos saludables, la comida chatarra lo que hace es engordar, debido a la cantidad de kilocalorías que genera. Por eso se recomienda consumir todos los días alimentos saludables: De buena crianza, cosecha y recolección; bien almacenados, correctamente procesado, y aplicando normas de higiene en cada uno de estos procesos.

2.1. CLASIFICACION DE LOS ALIMENTOS POR SU ORIGEN

ALIMENTOS NATURALES

Son aquellos alimentos que tuvieron un proceso de crecimiento y desarrollo natural. Fueron cultivados y criados en un entorno idóneo y recibieron los cuidados necesarios para evitar enfermedades, plagas y otros; aunque fuese necesario utilizar sustancias químicas para contrarrestar las mismas.

ALIMENTOS ECOLÓGICOS

Son alimentos que promueven la mejora de la salud humana y del sistema agrario. Al desarrollar estos alimentos se toma en consideración la diversidad de especies, ciclos biológicos y características del suelo como del ambiente. Al utilizar fertilizantes y pesticidas si fuese necesario, estos son de origen natural.



Estos alimentos no presentan ninguna alteración genética o química. Los métodos de cultivo o crianza con los que fueron desarrollados son agronómicos, biológicos o mecánicos; con estos métodos se respeta la calidad, procedencia y entorno del alimento. El desarrollo de estos, tiene como eje fundamental la salud de los consumidores, de los productos y el entorno, disminuyendo la contaminación y velando por el medio ambiente. En el mercado, el envase de estos alimentos siempre indica su procedencia y el tipo de cultivo al que fueron sometidos.

ALIMENTOS TRANSGENICOS

Estos alimentos son el resultado de un proceso de ingeniería genética. Un organismo es modificado por la incorporación o alteración de genes de algunas especies para desarrollar nuevas características en el producto para mejorar sus propiedades. Estos alimentos fueron desarrollados con el objetivo de que sean más resistentes a condiciones ambientales adversas, a herbicidas fuertes y para potenciar la autodefensa contra plagas e insectos.

2.2. ALIMENTOS NATURALES Y PROCESADOS

Se realizó esta división dentro de los alimentos sanos puesto que ambos son consumidos diariamente por las personas. Esta clasificación hace referencia al tratamiento o no-tratamiento que tuvieron los alimentos.

Alimentos naturales hacen referencia a aquellos que no han sufrido ningún cambio físico y/o químico después de su cosecha, corte, faenamiento, pesca, etc. Esto quiere decir: Las manzanas que recogemos de un árbol, el pedazo de lomo recién cortado de la res o la trucha fresca.



Por el contrario, los alimentos procesados son aquellos, que como la palabra lo indica, fueron sometidos a un proceso físico y/o químico para su conservación. Este es el caso de los enlatados, embotellados, alimentos envasados, etc.

2.2.1. PROCESAMIENTO DE ALIMENTOS

Se dice que los alimentos procesados han existido desde hace muchos años, siendo la Ingeniería de Alimentos quien ha revolucionado métodos y técnicas de conservación para los mismos.

Los alimentos se originan de las plantas y de los animales, siendo éstos de origen biológico, desarrollan una serie de transformaciones que modifican sus características, las deterioran. Además estos alimentos se encuentran en contacto con el suelo, agua y aire donde también encontramos microorganismos, estos van igualmente a deteriorarlos por procesos microbianos.

Debido a esto, se ha desarrollado técnicas de procesamiento de alimentos para su preservación. Estas técnicas fueron desarrollándose a lo largo del tiempo, siendo las más importantes las que fueron desarrolladas alrededor del siglo XIX en los países que contaban con las cuatro estaciones.

En el invierno los alimentos escaseaban, no contaban con frutas y vegetales frescos, fue por esto que empezaron a secar, ahumar, salar, curtir los alimentos. Si la temperatura era extremadamente fría, en algunos lugares, congelaban los alimentos. Al igual que el invierno, el verano traía problemas. Los alimentos se deterioraban rápidamente por el calor. La fermentación, fue una innovación, se desarrollaba bacterias y microorganismos inofensivos para el ser humano, pero que excluían a los mismos que dañaban el alimento. Como ejemplo de esto tenemos el alcohol a partir de la azúcar; el queso, yogur, mantequilla de la leche; la col ácida, entre otros.

Un alimento procesado tiene una serie de pasos a seguir, antes de obtener el producto final que adquieren los consumidores. Estos métodos de conservación



ser fueron desarrollando por métodos tradicionales: “Prueba y Error”. En la actualidad, contamos con muchos de productos procesados, resultados de todo el estudio y desarrollo de métodos y técnicas. Encontramos desde pan, bombones, leche pasteurizada, mermeladas, sopas en polvo, carne deshidratada, encurtidos, pastas envasadas y muchos más.

Las operaciones a las que han sido sometidos generalmente los alimentos van desde cocción, congelamiento, pasteurización, refrigeración, secado, y/o evaporación.

3. TIPOS DE ALIMENTOS DISPONIBLES Y ALIMENTACION EN LA CIUDAD DE CUENCA

En la ciudad de Cuenca podemos encontrar desde mote, choclos y chochos, hasta capulíes, reina claudias y tunas. Es la variedad de alimentos que rodea a nuestro Ecuador lo que hace difícil de entender porque la desnutrición, mala alimentación de hoy en día.

Al analizar los resultados muestran que por falta de recursos económicos, mala educación y costo de los alimentos naturales la gente está mal alimentada.

Es por esto que el Proyecto “Food, Nutrition and Health” a dedicado un trabajo especial para este problema. A continuación se muestra una tabla de los alimentos disponibles en la ciudad, kilocalorías, macronutrientes y micronutrientes de los mismos (véase anexo 2).

Al conversar con los padres en los talleres se observa, que la “alimentación” de la que ellos hablan, en la mayoría de los casos, ésta está basada en desayunos pocos nutritivos o incompletos, como un vaso de leche, un pedazo de pan, una taza de té y en algunos casos un vaso de agua o no existe un desayuno. En el almuerzo la mayoría come una comida más completa, en algunos casos de vianda, pero por lo general hay una falta de vegetales, frutas y proteína de alta



calidad. Para la merienda o bien es un café en leche o una comida similar al almuerzo. Pero el mayor de los problemas: Las bebidas gaseosas sustituyen a los jugos de fruta.

Analizando esta situación, hicimos hincapié en la ingesta de frutas y vegetales, en consumir fibra y en realizar actividad física. Muchos niños y adolescentes no gustan de los vegetales, prefieren la comida chatarra y las bebidas gaseosas a un jugo de mora. Esto se debe a que desde pequeños, no los acostumbraron a comerlos como algo saludable, sino que estos eran el castigo a una mala conducta.

En el mercado contamos con muchos alimentos saludables que muchas personas no los aprecian, a continuación algunos ejemplos, en los cuales se describe generalidades de los vegetales de acuerdo a la investigación bibliográfica:

- ACELGA: Verdura que aporta pocas cantidades de kilocalorías, pero grandes cantidades en nutrientes reguladores como vitaminas y minerales. Sus hojas contienen gran cantidad de agua.
- ALBAHACA: Planta originaria de la India, muy utilizada en Italia, Grecia y Francia. De olor característico. Únicamente se consumen las hojas de la planta. Además de ser utilizada en la cocina, también es usada como planta medicinal.
- ALFALFA (BROTOS TIERNOS): Leguminosa bastante completa que contiene proteínas y minerales, aporta una buena cantidad de calcio, necesaria para los huesos, además de vitaminas como la A, B, C, E y K.
- APIO: En su mayor parte, está compuesto por agua, por esto la característica de refrescante. Contiene un alto contenido de vitaminas y sales minerales es por esto que se considera un alimento regulador. Tiene un alto contenido de potasio.



- BERENJENA: El agua es su componente principal, el residuo en seco de la berenjena no supera el 8% de su peso. Su ligero sabor amargo se debe a los componentes antioxidantes que posee.
- BERRO: Originario de Asia septentrional y de Europa. De sabor picante y algo amargo, utilizada antiguamente como planta medicinal para calmar inflamaciones, dolores producidos por el reuma, entre otros.
- BROCOLI: Fuente importante de vitaminas, minerales y fibra. Gracias a su alto contenido en sustancias fitoquímicas, se ha comprobado que el consumo del brócoli ayuda a disminuir el riesgo de padecer algún tipo de cáncer.
- CAIMITO MORADO: Con esta exótica fruta se puede preparar jugos y mermeladas. Su cáscara no se puede consumir ya que es muy astringente pero su pulpa sí. Se considera que el té hecho de las hojas de su árbol cura la diabetes, artritis y previene el cáncer.
- CAMOTE: Uno de los tres tubérculos más cultivados en todo el mundo y el quinto más importante. Tiene un alto contenido de carbohidratos, como también de vitaminas, en especial la B. Es muy recomendable el consumo puesto que 100 gr. de pulpa de camote aporta más del 100% de la ingesta diaria de betacaroteno, mucho más que lo que aporta 100 gr. de zanahoria.
- CARAMBOLA: Fruta muy rica en vitaminas A y C. Tiene un alto contenido en potasio y bajo en sodio. Es fácil de comerla, solo se necesita lavarla y cortarla en rebanadas. Es muy decorativa.
- CEBADA: Se cree que este cereal fue utilizado para la elaboración de los primeros panes antes que el trigo. Por la cantidad de nutrientes y propiedades que posee la cebada se recomienda consumirlo una vez a la semana como es costumbre en muchas casas cuencanas.



- CIRUELAS: Debido a los hidratos de carbono que posee, es un buen energético. Es un estimulante nervioso, además que diurético. La ciruela madura debido al sorbitol tiene una leve acción laxante.
- GARBANZO: Legumbre originaria de Turquía. Tiene un alto contenido en carbohidratos al igual que proteínas, por esto es muy recomendable su consumo para atletas y niños. Contiene también mucho hierro, magnesio, fibras, calcio, fósforo, ácido fólico, vitamina B1, manganeso y cobre.
- GUAYABA: Baja en grasas y calorías, pero llena de vitaminas, minerales y antioxidantes. En la guayaba encontramos un alto contenido de vitamina C, principalmente en su corteza. La cantidad de potasio encontrado en esta fruta es mayor a la de un guineo.
- HONGOS: Únicamente un grupo comestible de los hongos. Algunos son silvestres, mientras que otros se cultivan para ser industrializados. Debido a que en su mayor parte están compuestos de agua, tienen una vida útil muy corta. Son excelentes para incluirlos en una dieta baja en calorías, puesto que posee muy pocos azúcares y sodio. Tienen un alto contenido de proteínas, aminoácidos.
- JENGIBRE: Las raíces de esta planta ha sido consumida desde hace miles de años. Originaria del Asia, el jengibre tiene muchas propiedades, tanto medicinales como culinarias. Una de ellas es el sabor y olor picante y exótico que da a las comidas.
- MACHICA: Es un alimento procedente de la cebada tostada, molida y cernida. Para el insomnio se recomienda tomar una colada de machica en leche con canela. Muchos deportistas toman en Cuenca la chalupa, que consiste en una bebida a base de agua y machica disuelta junto con panela molida.



- MELLOCO: Tubérculo de fácil digestión. Se consume generalmente en sopas, ensaladas y cremas.
- MEMBRILLO: Es una fruta muy aromática, tiene un bajo contenido de azúcares y por ende de calorías. El problema es que esta fruta no se consume fresca, sino por lo general como dulce y es ahí donde origina el alto contenido de calorías.
- PASAS: Ricas en nutrientes y calorías, especiales para deportistas. Una taza de pasas equivale a ocho de uvas. Contienen un alto contenido de hierro, potasio y selenio, propicio para personas con anemia, presión, retención de líquidos y constipación.
- PEPINO: Originario de la India. Se lo consume generalmente en ensaladas y sin cáscara. Es recomendable consumir un poco de esta, ya que es fibra y va a ayudar de una manera natural al tránsito intestinal. Su alto contenido en agua es perfecto para una dieta baja en calorías.
- PEPINO DULCE: Originario del Perú y disperso a lo largo de la cordillera de los Andes, es una fruta muy dulce que aporta vitaminas A y C al organismo. Se dice que se lo consume como fruta fresca e inclusive es utilizado en repostería.
- PITAHAYA: Las hay de dos variedades, la amarilla y la rosada, que a diferencia de la anterior contiene mucha vitamina C. En este caso es apta para las personas que no pueden ingerir cítricos ya que es una fruta muy dulce. Tiene propiedades purgantes y laxantes. Por su belleza se la utiliza mucho como decoración de platos, cocteles y refrescos.
- QUINUA: Originario de los Andes, constituía una de las comidas bases de los Incas. Contiene más proteína que ningún otro grano: 16.2% comparado con un



7.5% del arroz y un 14% del trigo. Contiene proteína de alta calidad y aminoácidos similares a los de la leche. Es una fuente de almidón, azúcar, fibra, vitaminas y minerales.

- RABANO: Contiene gran cantidad de vitamina C. Al igual que las cebollas y los ajos ayudan a inhibir células cancerosas por los componentes azufrados volátiles que contiene, además aumenta la flora intestinal y actúa como un diurético natural.
- TAMARINDO: Fruta tropical que contiene gran cantidad de vitamina C. Actúa como laxante suave y también diurético. Mejora la digestión y ayuda a perder peso. Generalmente se lo consume en jugos.
- TRIGO (GRANO): Ya que contiene fibras no solubles ayuda al estreñimiento. Además, disminuye el colesterol y ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares. Contiene muchos minerales.
- TUNA: De alto valor nutritivo. Mantienen bien los riñones puesto que es depurativa. Ayuda en un mejor trabajo del intestino por la fibra que contiene. Su consumo diario reduce los niveles de glucosa, colesterol y triglicéridos.
- UVILLA: Fueron cultivadas por los Incas en sus jardines reales. Contienen vitamina A y C. Últimamente, esta fruta ha tenido gran acogida en mercados internacionales, como el envío de esta fruta es complicado, se ha optado por fabricar mermeladas, almíbar y jaleas para exportación. Contiene propiedades como reconstruir y fortificar el nervio óptico, ayuda a la purificación de la sangre, es utilizada para el tratamiento contra afecciones de la garganta, además constituye un tranquilizante por su contenido de flavonoides, entre otros.



4. LEGISLACIÓN ECUATORIANA EN ALIMENTACIÓN ESCOLAR

La legislación ecuatoriana en estos momentos tiene las disposiciones que regulan la alimentación escolar, mismos que se encuentran en el Acuerdo Interministerial que abarca lo concerniente a los bares de los establecimientos educativos. El mismo acordó: “Expedir el reglamento sustitutivo para el funcionamiento de bares escolares del sistema nacional de educación”. Este acuerdo entre los ministerios de salud y educación intentan regular el consumo y expendio de comida chatarra en los bares de las escuelas y colegios (véase anexo 3).

Paralelamente, el Programa de Alimentación Escolar, establecido por el Estado ecuatoriano, provee a 1'313.398 niños de desayunos y almuerzos. Este programa se ha logrado gracias al gobierno ecuatoriano, la colaboración de padres de familia y algunas empresas, con el objetivo de mejorar la calidad de la educación básica y mejorar la situación alimentaria de muchos niños de escasos recursos en edades de entre 5 y 14 años. Con este programa se persigue que los niños tengan acceso a su derecho de tener tanto como educación, una “alimentación”.

El desayuno proporcionado consiste en:

- 24 gr. de galletas
- 6 gr. de una barra de granola
- 35 gr. de colada fortificada

El almuerzo escolar consiste en:

- 50 gr. de arroz
- 10 gr. de atún enlatado
- 10 gr. de fréjol
- 10 gr. de sardina
- 6 gr. de aceite
- 5 gr. de sal
- 12 gr. de azúcar



Por otro lado se encuentra el Programa Aliméntate Ecuador. Que trabaja para el conocimiento de una buena alimentación, generando buenos hábitos alimenticios, así como estilos de vida saludable. Se enfoca en la población ecuatoriana que se encuentra por debajo de la línea de pobreza, a quienes el acceso a alimentos es muy difícil, con el objetivo de reducir la malnutrición dentro de este sector de la población.

Este programa desarrolla diferentes proyectos:

- Proyecto alimentario nutricional de atención al adulto mayor.
- Promoción al consumo de alimentos saludables.
- Proyecto de alimentación nutricional integral.
- Protección alimentaria.
- Plazas del buen vivir.

De manera que al integrar estas disposiciones el trabajo del proyecto Food, Nutrition and Health, refuerza la intención del gobierno de trabajar en la alimentación saludable de los escolares.

Existen Programas de Alimentación Escolar (PAE) a nivel de América Latina. Son Políticas Públicas encargadas de suavizar las diferencias socio económicas en un parte del población escolar. Se dice que una alimentación sana y nutritiva, más buena educación ayudaría a los niños a romper el ciclo de la pobreza. Por esto se trabaja para el desarrollo del mejoramiento de la salud, nutrición y educación básica de los pequeños. Uno de los grupos integrantes de este programa establece que:

Trabajar en la durabilidad de los sistemas alimentarios equivale a trabajar para un necesario cambio de paradigmas, un cambio de sistema alimentario, implicando más alimentos sanos, más empleos, menos gastos de salud, menos residuos y una mayor calidad de vida. (Almedio, Alimentación Escolar Sustentable en América Latina - Síntesis).



Uno de ellos se encuentra en el Ecuador, administrado por el Ministerio de Educación con el cual se benefician 15216 escuelas públicas, urbano-marginales y rurales, con un total de 1`400705 niños menores de 5 años, a quienes se les proporciona un desayuno y un almuerzo preparado por un grupo de padres de familia en las mismas escuelas.

Por todo aquello, según la Unicef (julio de 2009): " El hambre no es el producto de la falta de comida, sino una consecuencia de la desigualdad y de las políticas"(Alimentación Escolar Sustentable en América Latina, Síntesis).



CAPITULO II
ELABORACIÓN DE LA GUIA DE DESAYUNOS Y REFRIGERIOS



CAPITULO II

ELABORACIÓN DE LA GUÍA DE DESAYUNOS Y REFRIGERIOS

“DESAYUNA MUCHO, COME MAS, CENA POCO Y VIVIRAS”

Al visitar distintas regiones, ciudades, pueblos y comunidades del Ecuador, nos encontramos con diferentes culturas y costumbres de alimentación. Si ésta diversidad se debe tanto a la producción local, también lo es el poder económico de su gente.

En estos últimos tiempos se ha puesto mucho énfasis en una vida más sana: Una alimentación saludable, menos comida chatarra, actividad física diaria, entre otros. Y muchas veces dejamos de lado algo muy importante: “El Desayuno”.

Se ha comprobado que omitir esta comida o tomarla de la manera más ligera, afecta al cuerpo humano y su desarrollo. Es la primera comida del día, la más importante. Sea para llevar un ritmo de comidas adecuado, como para bajar de peso, ésta es imprescindible. Al igual que el desayuno, los refrigerios también los son. Aunque se consideren comidas muy pequeñas y livianas son importantes tomarlas. Estas ayudan a que el cuerpo retome sus energías de estos alimentos y continúe con su normal funcionamiento.



1. DESAYUNO

El desayuno es un hábito alimentario que llega a condicionar el estado físico, psíquico y nutricional, pero no sólo de los niños y adolescentes, sino en personas de todas las edades (Alimentación Sana, La Importancia del Desayuno).

Un desayuno saludable ayuda a repartir armónicamente las calorías que van a ser ingeridas a lo largo del día, al igual que aporta una ración de muchos nutrientes al cuerpo. Hay que prestar atención a que las personas dormimos de 6 a 10 horas, entonces se debe tener en consideración, que durante este lapso de tiempo ningún alimento ha sido ingerido, es por esto necesario desayunar, tanto en niños, adolescente como adultos.

A partir de estudios se ha comprobado que personas que tienen la costumbre de desayunar tienen un aporte significativo de nutrientes, vitaminas y minerales. Al igual que mantienen un orden y horario en sus comidas, haciendo de estas 4 a 5 ingestas diarias mas balanceadas, produciendo un control en el peso, como evita también estar “picando” a deshoras.

Omitir el desayuno conlleva a que el cuerpo trate de conseguir energía de otras fuentes que no son buenas para la salud. Al igual que propicia el descenso de la hormona insulina, aumentando el cortisol y catecolaminas para mantener el nivel de azúcar en la sangre, aceptable. Estos cambios hormonales, afectan en el rendimiento tanto físico como intelectual.



1.1. TIPOS DE DESAYUNO: LA COMBINACIÓN ADECUADA DE ALIMENTOS

Un desayuno equilibrado contiene entre el 25 – 30% del aporte total de kilocalorías diarias. Es necesario de la presencia de tres grupos de alimentos para tener un desayuno equilibrado: Carbohidratos, lácteos y frutas.

Si en el desayuno incluimos, pan, cereales, tostadas, galletas sencillas entre otros carbohidratos, reduciremos el consumo de grasa, puesto que al ingerir éstos, saciamos nuestra hambre y reemplazamos el aporte calórico de grasas por los de carbohidratos. Se recomienda ingerir alimentos integrales, ya que estos ayudan a una mejor digestión, dan una sensación de saciedad y ayudan a limpiar nuestro organismo. Se recomienda consumir en el desayuno de dos a tres porciones de alimentos ricos en carbohidratos. Una porción representa: 1 rebanada de pan de molde, 2 cucharadas de avena, medio pan común, 3 galletas sencillas.

Los lácteos son una fuente de proteínas a nuestro cuerpo, son consideradas de alto valor biológico. Consumir diariamente: leche, yogurt, queso ayudan a un aporte significativo de calcio y fósforo, como también de vitaminas como la A, D y las del grupo B.

Es necesario consumir en el desayuno una porción de lácteos que representa: 1 vaso de leche o yogurt, 2 rebanadas de queso de unos 40 gr. cada una.

Es importante incorporar las frutas, fuente importante de vitaminas y minerales. Debemos consumir como mínimo una porción de fruta. La porción equivale a la cantidad que nuestro puño representa: Una manzana, una pera, una taza pequeña de papaya picada, una naranja, 20 uvas aproximadamente, etc².

² Porcentajes y cantidades establecidos por el Proyecto Food, Nutrition and Health para los talleres dictados a los padres de familia en los diez colegios de Cuenca.



Adicional a esto, en los desayunos podemos encontrar generalmente: Huevos, fiambres, verduras, mermeladas, mantequillas, entre otros. Los niños pueden comer entre 4 a 5 huevos y para los adultos es recomendable únicamente de 1 a 2 por semana; pueden servirse revueltos, pochados, inclusive como tortilla a la que se puede agregar algunos vegetales picados. Los fiambres como jamón, mortadela, salami, tocino no son muy recomendados, puesto que la gente tiende a adquirir por el precio, algunos que no son de buena calidad; además que muchos de ellos tienen un alto contenido de grasa saturada. Adquiriendo unos de buena calidad, magros y frescos serían una buena fuente de proteína. Las verduras son una buena opción para el desayuno, si conseguimos que sea costumbre la ingesta de estos desde las primeras horas de la mañana sería un éxito. Licuar el jugo de naranja con un pedazo de zanahoria, o al pan con queso agregarle una rebanada de tomate o pepino es una buena opción. Las mermeladas y mantequillas se restringen un poco de la dieta saludable, ya que se encuentran en la punta de la pirámide, son las que deberíamos comer menos y en muy poca cantidad por el alto contenido de azúcares y grasas que poseen respectivamente³.

1.2. DESAYUNOS COMUNES EN NUESTRO PAIS

Si analizáramos los desayunos que encontramos en el Ecuador, podríamos dividirlos por regiones: Costa, Sierra y Oriente, y aún dentro de estas regiones otras consideradas como subregiones por las costumbres alimenticias que predominan.

Debido a la amplia variedad de banano que se produce en la Costa Ecuatoriana, en algunas regiones y poblaciones sus desayunos se sustentan generalmente en éstos. Bien sea como fruta en el desayuno en forma de oritos o guineos, o

³Porcentajes y cantidades establecidos por el Proyecto Food, Nutrition and Health para los talleres dictados a los padres de familia en los diez colegios de Cuenca.



preparados de verde en los bolones, tortillas chifles, o mezclados con huevo, por lo general acompañados de café en agua y algunas veces café en leche.

Al contrario, en la Sierra podemos encontrar un vaso de morocho en leche con una galleta de manteca o una taza de café o chocolate caliente con un pan de horno de leña.

En el Oriente al contar con la yuca, este tubérculo se incluye en el desayuno cocinado, frito o en forma de tortilla. O un tigrillo (mezcla de verde cocido con huevo y cebolla en refrito) acompañado de café tinto. Como también un seco de carne con huevo, acompañado de café, chucula, o jugo. Muy pocas veces presentan pan en el desayuno.

Hay que distinguir el desayuno típico en las comunidades, shuar, achuar, wao, quichuas y otras, que suele ser: Agua de guayusa a las 3 de la mañana, en donde la familia se reúne, cuentan sus sueños y según cómo hayan soñado, el papá va a la pesca, a la cacería, o se queda tejiendo la hamaca o las shigras. Por lo general, luego de la guayusa, que toma el hombre, va a la chacra y vomita, es como un purgante, para mantener limpio el intestino. Después se acostumbra a tomar chicha de yuca o chucula, que es maduro cocinado y amasado. A veces, hay yuca o verde cocinado que acompañan a la chicha, pero no es usual. Cuando hay carne de cacería, pueden comer una sopa, una mazamorra con la carne de cacería, o un maito de pescado si ha habido pesca la noche anterior.

Analizando por sectores de la población, va a ser muy diferente lo que desayunan las personas en el campo y en la ciudad. En el campo podemos encontrar productos naturales y otros menos procesados, se pueden tomar frutas y verduras de las huertas como también tomar la leche recién ordeñada. Es común en algunas comunidades campesinas ingerir una comida completa que consiste en un plato de mote o arroz con carne o huevo.

En las ciudades encontraremos que para el desayuno se toma en cuenta las frutas compradas y tomaremos la leche pasteurizada. Muy pocos son los casos en los



que se ve que la gente planta sus propias frutas y verduras en sus casas, compra leche fresca o de balde, y hace su propio pan el fin de semana. La mayoría de productos son empacados, muchos de ellos procesados.

Por el tiempo de preparación de los alimentos, la influencia de los medios de comunicación y propaganda a lo que se suma el ritmo de vida complicado que obliga a tener en cuenta las distancias y los tiempos de transporte, los hábitos alimenticios está cambiando las tradiciones, se incluyen productos industriales como yogur, gelatinas, jugos procesados y hojuelas de cereales en los sectores de población con un ingreso económico medio.

En la ciudad de Cuenca, se tiene una costumbre generalizada de una taza de café en leche y una porción de pan, pero no siempre se complementa con la fruta y el huevo. Según se reporta en entrevistas realizadas a personas mayores ya no se acostumbra elaborar chocolate, hornear el pan en casa, separar la mantequilla (nata) y preparar coladas laboriosas. Basándonos en las entrevistas realizadas a los asistentes en los colegios después de las charlas, se puede destacar que la gente prefiere tomar un desayuno muy ligero a uno completo o, evitan desayunar y comer algo a media mañana como reemplazo del desayuno.

Socialmente los estratos que tienen bajos ingresos en cualquier lugar del país están tan restringidos a lo mínimo, en el mejor de los casos se observa que el desayuno constituye una taza de agua aromática o algo muy breve y ligero.

Un problema que enfrentan los colegios actualmente, es la presencia de un buen porcentaje de alumnos que acuden a clase sin tomar desayuno, lo que se debe a algunas causas: falta de tiempo, resistencia a lácteos, creencia de que se bajará de peso si se omiten algunas comidas y en otros casos, por escasos recursos económicos.



2. REFRIGERIO

Debemos recordar que, cuando tenemos hambre, somos capaces de comer cualquier cosa que tengamos a la vista. Por lo tanto, hay que actuar con precaución y tener siempre a la mano comidas y meriendas saludables (Comidas Saludables, Refrigerios Saludables).

Los refrigerios son comidas pequeñas que las ingerimos entre las comidas principales: Desayuno – almuerzo y almuerzo – merienda. Estas proporcionan la energía que vamos perdiendo a lo largo del día y de la tarde, ayuda a nuestro rendimiento tanto físico como intelectual, por eso es muy importante tener cuidado en la preparación de los refrigerios, conocidos en nuestro medio como “las loncheras de los niños”, ya que si analizamos el número de horas que ellos llevan en el colegio (aproximadamente 6 horas) y sin ingerir bocado, su rendimiento será deficiente, es por esto que se resalta la importancia de esta comida ya que mejora el aprendizaje, repone los nutrientes sobre todo en niños pequeños. Otra característica de la ingesta de un refrigerio saludable es que previene enfermedades y sobrepeso. Al tener una continuidad en comidas, el cuerpo se acostumbra a recibir nutrientes necesarios para el desarrollo y para cumplir funciones específicas de los órganos. Además, si el cuerpo sabe que va a recibir comida, no almacenará energía en forma de grasa para poder utilizarla después, que es lo que genera sobrepeso y obesidad.

2.1. TIPOS DE REFRIGERIOS: COMBINACIÓN ADECUADA DE ALIMENTOS

El refrigerio consiste entre el 15% y 10% de la ingesta diaria de alimentos⁴. Se recomienda por lo general consumir porciones pequeñas de dos grupos de

⁴Porcentajes establecidos por el Proyecto Food, Nutrition and Health para los talleres dictados a los padres de familia en los diez colegios de Cuenca.



alimentos, esto quiere decir combinar una fruta con un carbohidrato o una proteína con un vegetal, etc.

De los diferentes grupos que encontramos en la pirámide, tenemos como base a los cereales y alimentos ricos en carbohidratos. En los refrigerios ingerir una porción de éstos es suficiente, una rebanada de pan, un puñado de canguil bajo en aceite y sal, una porción de galletas, por ejemplo. Como proteína podríamos tomar 200 ml. de un lácteo o comer un huevo. Al igual son muy importantes las frutas y las verduras. Se recomienda que en cada refrigerio se tome una de estas dos, una porción sería lo que representa uno de nuestros puños, como medio guineo, una granadilla, unas 25 uvillas o medio tomate riñón, medio pimiento morrón picado, una zanahoria pequeña⁵.

Se recomienda evitar los alimentos industrializados como gaseosas, papas fritas, chocolates, caramelos, jugos procesados ya que éstos tienen un alto contenido en grasas, azúcares, sodio y aditivos químicos y muy pocos nutrientes, vitaminas y minerales como resultado de su tratamiento en los procesos industriales. Se recomienda también incluir siempre una bebida, recordemos que un vaso de jugo puede reemplazar a una fruta. Es muy importante ingerir agua durante el día, incluirla en los refrigerios como una taza de té, café o una infusión es práctica. Cuando en los refrigerios se toma una porción de yogur, ésta equivale a una porción de proteína, más no es considerado como un líquido.

2.2. REFRIGERIOS COMUNES EN NUESTRO MEDIO

Si analizáramos los refrigerios que se ingieren en nuestro país, variarían desde una hamburguesa con papas fritas y gaseosa, hasta no tener refrigerio. Esta diferencia es muy grande y la podemos encontrar tanto en guarderías, escuelas,

⁵Cantidades y porcentajes establecidos por el Proyecto Food, Nutrition and Health para los talleres dictados a los padres de familia en los diez colegios de Cuenca.



colegios y oficinas de trabajo. Esto se debe algunos factores, como falta de tiempo, por llevar una “dieta”, por no contar con los recursos o no tener el acceso al mismo. Teniendo en cuenta estos factores, se debería tratar de incorporar estas pequeñas comidas a la rutina diaria.

Específicamente en la ciudad de Cuenca la mayoría de refrigerios que se expenden en los colegios consistía en una porción de papas fritas, chifles o cueritos envasados acompañados de jugo procesado o gaseosa.

En la mayoría de bares de escuelas y colegios los productos que más venta tenían son los dulces y papas fritas acompañadas de mayonesa y salsa de tomate. Podemos anotar que luego de la campaña realizada por el Ministerio de Inclusión Económica y Social (MIES) y por la labor del proyecto VLIR, se registra que en la mayoría de colegios se vende fruta fresca, arroz, sánduches más livianos e incluyen un poco de vegetales en sus preparaciones. Con la ayuda de padres de familia y maestros se promueve preparar el refrigerio en casa y llevarlo al colegio.

3. TECNICAS DE PREPARACION - DESAYUNOS Y REFRIGERIOS

Preparar desayunos y refrigerios debe ser un proceso rápido y sencillo para todas las personas a fin de que estas importantes comidas sean lo más completas posibles a base de menús prácticos. No se precisade técnicas complejas o cocciones largas, por lo que a continuación se detallan las más importantes y utilizadas en las recetas.

BATIR: Incorpora aire a un elemento o mezcla dos o más sustancias para obtener una como resultado.



CALENTAR: Esta operación se realiza llevando a fuego o en microondas, los alimentos hasta cierta temperatura que varía entre 30 y 80° C según la finalidad que se persiga.

COCINAR: Someter al calor a un alimento para producir cambios en su textura y sabor a fin de que puedan ser ingeridos y asimilados los nutrientes.

El proceso de cocción puede hacerse directamente al fuego, en horno y en microondas cuidando tiempos y temperaturas así como los recipientes más adecuados. Se recomienda el uso de acero inoxidable, hierro enlozado, vidrio y material de cerámica o plásticos en el caso de uso de microondas.

CONGELAR: Técnica de conservación de alimentos, deteniendo el deterioro natural de los alimentos. Es un proceso que debe realizarse rápidamente para mantener la textura y apariencia de los alimentos. Esta acción debe realizarse en recipientes o empaques adecuados para mantener las características óptimas.

DESCONGELAR: Los alimentos sometidos al proceso de congelación pueden pasar a descongelarse en el refrigerador si debe ser lento, al ambiente si se precisa de períodos más cortos de proceso y en microondas cuando se desee inmediatamente.

HERVIR: Consiste en mantener un líquido a fuego para elevar la temperatura de este, para su cocción directa o cocción de otro producto en éste.

LICUAR: Preparación en la que un alimento se tritura para conseguir partículas pequeñas. Generalmente se realiza en un medio líquido con lo que se consigue una mezcla homogénea.



REMOJAR: Acción de someter los vegetales a un proceso de hidratación lento que toma por lo menos dos horas o más. Se consigue devolver la humedad que puede captar las células luego de que el alimento fue deshidratado.



CAPITULO III
CAPACITACION EN LOS COLEGIOS DE LA CIUDAD



Capítulo III

CAPACITACIÓN EN LOS COLEGIOS DE LA CIUDAD

En el proyecto VLIR se escogieron mediante un muestreo aleatorio representativo, los siguientes colegios para las capacitaciones:

- MANUELA GARAICOA DE CALDERON
- LA INMACULADA
- ENRIQUETA AYMER
- ASUNCION
- BENIGNO MALO
- CESAR DAVILA
- SAGRADOS CORAZONES
- MIGUEL MORENO
- LICEO CATOLICO
- MARIANITAS

En todos los colegios se estableció un trabajo que se dividía de la siguiente manera:

1)Capacitación a estudiantes: El trabajo con los estudiantes estaba a cargo del personal investigador del proyecto, se escogieron cuatro cursos en cada colegio.

2) Capacitación a dueños y personal que atiende en los bares: el trabajo con los bares se desarrolló con otra monografía.

3) Capacitación a los padres de familia.



CAPACITACIÓN A LOS PADRES DE FAMILIA

Parte importante del trabajo de esta monografía constituyen las charlas informativas y demostrativas preparadas para los padres de familia de los cursos seleccionados mismas que se efectuaron en los horarios de reuniones que acostumbran tener los padres en los colegios. Cada taller se desarrolló en el auditorio o aula designada por el colegio, tenía una duración de aproximadamente de 40 a 80 minutos, entre la exposición y las consultas e interacción.

Se establecieron los siguientes temas:

Taller 1.- ALIMENTACION SALUDABLE

Taller 2.- SEGURIDAD ALIMENTARIA Y SEDENTARISMO

Taller 3.- DESAYUNOS Y REFRIGERIOS SALUDABLES.

A continuación se detalla cada uno de ellos.

1. DESARROLLO DEL MATERIAL DE TRABAJO DE LAS CHARLAS Y APLICACIÓN EN TALLERES

1.1. TALLER 1 - ALIMENTACION SALUDABLE

Para este taller en primer lugar se les informó a los padres de familia sobre el proyecto VLIR, los objetivos de las charlas, y se motivó a participar activamente de este programa.



Para desarrollar el material de esta primera charla se revisó bibliografía sobre esta temática, se prepararon diapositivas que fueron supervisadas por el personal del VLIR y con éstas se dictó la charla haciendo énfasis en la pirámide nutricional y análisis de lo que están consumiendo los estudiantes. Las diapositivas que fueron explicadas se encuentran en el anexo 4.

<p>PROYECTO FOOD, NUTRITION AND HEALTH VLIR IUC – Universidad de Cuenca</p>	 
<p>MONOGRAFIA - CAPACITACION PARA UNA ALIMENTACION SALUDABLE A PADRES DE FAMILIA DE DIEZ COLEGIOS EN LA CIUDAD DE CUENCA</p>	
<p>MARIA CECILIA VINTIMILLA ALVAREZ</p>	

<p>INFORME TALLER 1 Tema: ALIMENTACIÓN SALUDABLE</p>	
<p>Primera charla a los padres de familia.</p>	
<p>TEMAS DESARROLLADOS</p>	<p>Dieta Saludable Pirámide Alimenticia: Tipos de Alimentos, cantidades / porciones.</p>



OBJETIVOS	<p>Informar a los padres de familia sobre una alimentación saludable.</p> <p>Dar conocimientos básicos de cómo llevar una alimentación equilibrada.</p> <p>Responder preguntas e inquietudes de los padres de familia sobre una dieta saludable.</p>
Colegios participantes en la intervención	<p>CEBIN (Kinder)</p> <p>CEBIN</p> <p>GARAICOA</p> <p>LA INMACULADA</p> <p>ENRIQUETA AYMER</p> <p>ASUNCION</p> <p>BENIGNO MALO</p> <p>CESAR DAVILA</p> <p>CORAZONES</p> <p>MIGUEL MORENO</p> <p>LICEO CATOLICO</p> <p>*MARIANITAS (quedó pendiente la charla para la segunda intervención.)</p>



1.2. TALLER 2 - SEGURIDAD ALIMENTARIA Y SEDENTARISMO

Al igual que en el primer taller se realizó la revisión bibliográfica respectiva, se elaboraron las diapositivas que a su vez fueron sometidas a consideración del personal del VLIR y se preparó el material que se entregó a los padres de familia. En este taller y como parte de este trabajo se abordaron los siguientes temas: Importancia de la seguridad alimentaria, medidas de higiene, microorganismos y las 5 claves de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Las diapositivas se muestran en el anexo 5.

El tema del sedentarismo fue abordado por una investigadora del VLIR.

<p>PROYECTO FOOD, NUTRITION AND HEALTH VLIR IUC – Universidad de Cuenca</p>	
<p>MONOGRAFIA - CAPACITACION PARA UNA ALIMENTACION SALUDABLE A PADRES DE FAMILIA DE DIEZ COLEGIOS EN LA CIUDAD DE CUENCA</p>	
<p>MARIA CECILIA VINTIMILLA ALVAREZ</p>	

<p>INFORME TALLER 2 Tema: SEGURIDAD ALIMENTARIA</p>	
<p>Segunda charla a los padres de familia.</p>	



<p>TEMAS DESARROLLADOS</p>	<p>Seguridad Alimentaria: Importancia. Medidas de higiene. Fuentes de contaminación. 5 Claves de la OMS para asegurar los alimentos.</p>
<p>OBJETIVOS</p>	<p>Informar a los padres de familia sobre la importancia de limpieza e higiene.</p> <p>Como mantener una buena higiene a la hora de comprar, almacenar, preparar y conservar alimentos.</p> <p>Responder preguntas e inquietudes de los padres de familia sobre seguridad alimentaria.</p>
<p>Colegios participantes en la intervención</p>	<p>BENIGNO MALO ENRIQUETA AYMER MARIANITAS GARAICOA MIGUEL MORENO ASUNCION CORAZONES LA INMACULADA LICEO CATOLICO CESAR DAVILA</p>

1.3. TALLER 3 - DESAYUNOS Y REFRIGERIOS SALUDABLES



Este taller que resultaba el último fue también el más importante y el que tuvo mayor acogida entre los asistentes ya que poco a poco se fueron integrando también docentes a las charlas de los padres de familia.

Constaba de dos partes: La primera una charla en la que se abordaba el desayuno y los refrigerios, los alimentos que se sugieren para estas comidas, las porciones y combinaciones adecuadas.

La segunda parte se realizó la demostración del batido de leche con avena y guineo, el mismo que consta en el recetario de alimentación saludable que se entregó y de un tentempié a base de pan, queso y pepino o tomate. Las diapositivas del taller se encuentran en el anexo 6.

<p>PROYECTO FOOD, NUTRITION AND HEALTH VLIR IUC – Universidad de Cuenca</p>	 
<p>MONOGRAFIA - CAPACITACION PARA UNA ALIMENTACION SALUDABLE A PADRES DE FAMILIA DE DIEZ COLEGIOS EN LA CIUDAD DE CUENCA</p>	
<p>MARIA CECILIA VINTIMILLA ALVAREZ</p>	

<p>INFORME TALLER 3 Tema: DESAYUNOS Y REFRIGERIOS SALUDABLES</p>	
<p>Tercera charla a los padres de familia.</p>	



<p>TEMAS DESARROLLADOS</p>	<p>Desayunos y Refrigerios Saludables:</p> <p>¿Qué es el desayuno?</p> <p>¿Por qué desayunar?</p> <p>Que contiene un desayuno equilibrado.</p> <p>Refrigerio saludable.</p> <p>Recomendaciones para preparar refrigerios.</p> <p>Que contiene un refrigerio equilibrado.</p> <p>Receta del batido para el desayuno.</p> <p>Receta de un bocadillo para el refrigerio.</p>
<p>OBJETIVOS</p>	<p>Informar a los padres de familia sobre la importancia de un buen desayuno.</p> <p>Dar consejos básicos y prácticos para la preparación de desayunos y refrigerios.</p> <p>Responder preguntas e inquietudes de los padres de familia sobre los desayunos y refrigerios.</p>
<p>Colegios participantes en la intervención</p>	<p>GARAICOA</p> <p>BENIGNO MALO</p> <p>LICEO CATOLICO</p> <p>MIGUEL MORENO</p> <p>ASUNCION</p> <p>CORAZONES</p> <p>LA INMACULADA</p> <p>MARIANITAS</p> <p>CESAR DAVILA</p> <p>ENRIQUETA AYMER</p>



2. BUENAS PRÁCTICAS DE ELABORACIÓN DE ALIMENTOS

Por lo expresado anteriormente, las técnicas de preparación dirigidas a los desayunos y refrigerios deben ser muy sencillas y de corto tiempo. Por lo general se cuenta con productos semiprocados y procesados como es el caso del café en polvo, queso fresco, zanahorias empacadas o paquetes de galletas.

Una de las primeras indicaciones a tener en cuenta son las buenas prácticas de manufactura. Estas hay que siempre tenerlas presente así si se elaborara un producto o cientos de ellos. La higiene es muy importante a la hora de preparar los alimentos, con esto se asegura la ingesta de alimentos limpios, con lo que se evita enfermedades. Lavar, cortar, cocer, consumir, refrigerar, congelar los alimentos adecuadamente ayuda a contrarrestar contaminaciones. Sea la técnica de preparación o cocción que se utilice se debe tener mucho cuidado en la limpieza e higiene.

5 CLAVES DE LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS)

La inocuidad de los alimentos puede mejorarse a partir de cinco claves, según indica la Organización Mundial de la Salud (OMS):

- Mantener las mínimas condiciones de limpieza e higiene.
- No mezclar los alimentos crudos con los cocidos para evitar contaminaciones cruzadas.
- Asegurar que el agua e ingredientes que se utilizan son inocuos.
- Cocinar bien los alimentos.
- No romper la cadena del frío y mantener los productos a la temperatura adecuada. (Eroski Consumer, Nuevas normas internacionales de seguridad alimentaria.)



3. GUIA DE ELABORACION DE ALIMENTOS PARA PADRES

El recetario de Alimentación Saludable sobre DESAYUNOS Y REFRIGERIOS, nace de la idea de incentivar el consumo de estas comidas de una manera saludable y también a petición de muchos padres de familia que asistieron a la primera y segunda charla.

El Proyecto Food Nutrition and Health como equipo de trabajo, logró recopilar información sobre las necesidades nutricionales de hoy en día en nuestra sociedad, enfocándose principalmente en los adolescentes. Muchos de ellos asisten al colegio sin haber ingerido algún alimento y/o no toman ningún refrigerio en el recreo, esto se debe principalmente a falta de tiempo, apetito y dinero.

Por estos antecedentes, y como aporte al proyecto se desarrolló este material, que contiene recetas deliciosas, fáciles, rápidas y de bajo presupuesto.

El folleto denominado **“RECETAS SALUDABLES, DESAYUNOS Y REFRIGERIOS”** se desarrolló en dos partes: La primera para los padres de familia como parte de trabajo de esta monografía y la segunda para los bares de los colegios que corresponde a otra monografía.

Se tuvo que desarrollar 14 recetas de desayunos y refrigerios, en base a una revisión bibliográfica de varias recetas, entrevistas a personas que conocen de este tema y luego se procedió a realizar las pruebas para escribir la receta definitiva, y las fotografías de estas pruebas están en las fichas técnicas de cada una de las preparaciones.

Muchas de las recetas son muy conocidas en nuestro medio, pero para cumplir el objetivo se detallaron los pasos básicos a seguir y en algunas de ellas se incluyeron sugerencias que facilitan su preparación. Con la contribución de otros profesionales del proyecto VLIR, se realizó un balance nutricional para tener en cuenta la cantidad de kilocalorías a consumirse, la categorización y el valor nutritivo que tiene cada una de las recetas indicadas.

El objetivo al distribuir los folletos a los padres de familia y adolescentes es conseguir que pongan en práctica estas recetas e incorporen día a día una costumbre de tomar un desayuno sostenido y saludable, además que con las pequeñas comidas a media mañana y tarde, lograremos un mejor desempeño tanto físico, como intelectual en la vida de los adolescentes, fueron entregados en el tercer taller.

3.1. DESAYUNOS SUGERIDOS

Opciones de Desayunos

Un vaso de morocho con una galleta y una porción de fruta.



Una taza de chocolate caliente con un pan y fruta picada.



Leche batida con guineo y avena.



Colada de avena en leche con canela o anís, una galleta y una fruta.



Una taza de leche batida con fruta y dos galletas (integrales) pintadas con miel.



Huevo revuelto con pan, un trocito de queso y jugo.



Un vaso de yogurt con media taza de cereal / granola y media taza de fruta piada.



3.2. REFRIGERIOS SUGERIDOS

Opciones de Refrigerios

Sánduche de queso y jamón, y jugo de fruta natural.



Manzana y pimiento (morrón) picados, dos galletas y agua.



Yogurt con fruta picada y agua.



Una rebanada de pan con queso, zanahoria rallada con limón y miel y agua.



Fruta picada congelada como piña, frutillas, uvas con yogurt y agua.



Huevo duro (con una pizca de sal y comino), una tostada y jugo de fruta natural.



Choclo con queso y agua de frescos.



4. CÁLCULO DE COSTOS

FICHA TECNICA 1



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: MOROCHO					FECHA: 10/05/2011	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U. C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C. U.
320	Maíz morocho	gr.	320	100%	0.42	0.42
1200	Agua	ml.	1200	100%	-	-
600	Leche	ml.	600	100%	0.89	0.89
50	Azúcar	gr.	50	100%	0.05	0.05
c/n	Especias (canela, anís, clavo de olor, izhpingo, etc.)	gr.	c/n	100%	0.02	0.02
						\$1.38
CANT. PRODUCIDA: 1970 ml.						
CANT. PORCIONES: 10			DE: 197 ml.	Costo p porción: \$ 0.14		
TÉCNICAS Cocinar el maíz con suficiente agua y las especias. Adicionar el azúcar y dejar hervir.			FOTO 			



RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Maíz morocho remojado por dos horas.	Bebida de maíz morocho.	Al cocinar el maíz morocho se recomienda mover de rato en rato.

FICHA TECNICA 2



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: CHOCOLATE BATIDO					FECHA: 10/05/2011	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U. C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C. U.
500	Agua	ml.	500	100%	-	-
750	Leche	ml.	750	100%	0.53	0.53
50	Chocolate amargo	gr.	50	100%	0.33	0.33
20	Azúcar	gr.	20	100%	0.02	0.02
						\$ 0.88
CANT. PRODUCIDA: 1265 ml.						
CANT. PORCIONES: 5			DE: 253 gr.	Costo p porción: \$ 0.18		
TÉCNICAS Hervir el agua. Adicionar el chocolate y batir. Adicionar el azúcar y hervir. Añadir la leche y cocinar.			FOTO 			



RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Chocolate troceado	Bebida de chocolate con leche caliente.	Se recomienda batir el chocolate con un molenillo de madera.

FICHA TECNICA 3



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: LECHE BATIDA CON GUINEO Y AVENA					FECHA: 10/05/2011	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U. C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C. U.
250	Leche	ml.	250	100%	0.18	0.18
147	Guineo	gr.	89	60.54%	0.07	0.04
15	Avena	gr.	15	100%	0.02	0.02
						\$ 0.24
CANT. PRODUCIDA: 354 ml.						
CANT. PORCIONES: 1			DE: 354 ml.	Costo p porción: \$ 0.24		
TÉCNICAS Licuar el guineo, la avena y la leche.			FOTO 			



RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Guineo sin cáscara.	Bebida de guineo, avena y leche.	La leche a utilizarse puede estar también caliente. Es recomendable servir sin cernir.

FICHA TÉCNICA 4



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: COLADA DE AVENA					FECHA: 10/05/2011	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U. C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C. U.
80	Avena	gr.	80	100%	0.12	0.12
400	Agua	ml.	400	100%	-	-
800	Leche	ml.	800	100%	1.19	1.19
c/n	Espicias (canela, anís, clavo de olor, izhpingo, etc.)	gr.	c/n	100%	0.02	0.02
						\$ 1.33
CANT. PRODUCIDA: 1200 ml.						
CANT. PORCIONES: 6			DE: 200 ml.	Costo p porción: \$ 0.22		
TÉCNICAS Cocinar la avena en el agua junto con las especias por unos diez minutos. Añadir la leche y dar un hervor.			FOTO 			



RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
	Bebida de avena.	Se puede agregar azúcar. La preparación se puede cernir. Se recomienda también reemplazar el agua de cocción por una infusión de manzanilla, cedrón, o hierba luisa.

FICHA TÉCNICA 5



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: LECHE BATIDA CON FRUTA					FECHA: 10/05/2011	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U. C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C. U.
200	Leche	ml.	200	100%	0.30	0.30
100	Fruta (manzana, naranja, frutilla, tomate de árbol, pera, mora, melón, etc.)	gr.	95	95%	0.20	0.19
						\$0.49
CANT. PRODUCIDA: 295 ml.						
CANT. PORCIONES: 1			DE: 295 ml.	Costo p porción: \$ 0.49		
TÉCNICAS Licuar la leche con la fruta escogida.			FOTO 			



RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Fruta limpia y en pedazos.	Bebida de fruta batida con leche.	No es necesario añadir azúcar.

FICHA TECNICA 6



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: HUEVO REVUELTO					FECHA: 10/05/2011	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U. C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C. U.
70	Huevo	gr.	60	85.71%	0.12	0.10
10	Aceite	ml.	10	100%	0.03	0.03
c/n	Sal	gr.	c/n	100%	0.01	0.01
c/n	Especias (Comino, pimienta)	gr.	c/n	100%	0.02	0.02
						\$0.16
CANT. PRODUCIDA: 65 gr.						
CANT. PORCIONES: 1			DE: 65 gr.	Costo p porción: \$ 0.16		
TÉCNICAS Calentar el aceite y añadir el huevo y revolver junto con la sal y las especias.			FOTO 			



RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
	Huevo revuelto.	Es opcional agregar a la preparación cebolla, tomate y otros vegetales finamente picados y revolver junto con el huevo.

FICHA TÉCNICA 7



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: JUGO DE FRUTA					FECHA: 10/05/2011	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U. C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C. U.
200	Agua	ml.	200	100%	-	-
100	Fruta (manzana, naranja, frutilla, tomate de árbol, pera, mora, melón, etc.)	gr.	95	95%	0.20	0.19
						\$0.19
CANT. PRODUCIDA: 295 ml.						
CANT. PORCIONES: 1			DE: 295 gr.	Costo p porción: \$ 0.19		
TÉCNICAS Licuar la fruta con el agua.			FOTO 			



RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Fruta limpia y en pedazos.	Bebida de fruta.	Si fuese necesario cernir la preparación.

FICHA TECNICA 8



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: SANDUCHE					FECHA: 10/05/2011	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U. C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C. U.
50	Pan	gr.	50	100%	0.12	0.12
25	Jamón	gr.	25	100%	0.28	0.28
30	Queso	gr.	30	100%	0.22	0.22
						\$0.62
CANT. PRODUCIDA: 105 gr.						
CANT. PORCIONES: 1			DE: 105 gr.	Costo p porción: \$ 0.62		
TÉCNICAS Colocar el queso y el jamón dentro de un pan rebanado.			FOTO 			



RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
	Sánduche de jamón y queso.	Se puede utilizar dos rebanadas de pan de molde. Se recomienda calentarlo.

FICHA TECNICA 9



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: MANZANAS Y MORRON					FECHA: 10/05/2011	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U. C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C. U.
120	Manzana	gr.	115	95.83%	0.16	0.15
40	Pimiento morrón	gr.	38	100%	0.09	0.08
c/n	Jugo de limón	ml.	c/n	100%	0.01	0.01
						\$0.24
CANT. PRODUCIDA: 153 gr.						
CANT. PORCIONES: 1			DE: 153 gr.	Costo p porción: \$0.24		
TÉCNICAS Mezclar las manzanas con los pimientos morrones junto con gotas del jugo de limón.			FOTO 			



RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Manzana limpia y en pedazos. Pimiento morrón limpio y cortado.	Ensalada que combina una fruta y un vegetal.	Se recomienda consumir esta preparación enseguida de prepararla ya que la manzana tiende a oxidarse.

FICHA TECNICA 10



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: YOGURT CON FRUTA					FECHA: 10/05/2011	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U. C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C. U.
100	Fruta (guineo, manzana, frutilla, mango, etc.)	gr.	100	100%	0.20	0.20
200	Yogurt natural	ml.	200	100%	0.46	0.46
						\$0.66
CANT. PRODUCIDA: 300 gr.						
CANT. PORCIONES: 1			DE: 300 gr.	Costo p porción: \$ 0.66		
TÉCNICAS Colocar la fruta en un recipiente y añadir el yogurt.			FOTO 			



RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Fruta limpia y en pedazos.	Fruta picada con yogurt.	Se puede acompañar la preparación con cereal o granola. Frutas como mango, piña, frutillas, duraznos, uvas, entre otras pueden prepararse con anticipación refrigerándolas e inclusive congelándolas para cambiar su textura.

FICHA TECNICA 11



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: GRANOLA					FECHA: 10/05/2011	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U. C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C. U.
400	Avena	gr.	400	100%	0.58	0.58
10	Mantequilla	gr.	10	100%	0.04	0.04
16	Panela molida	gr.	16	100%	0.03	0.03
c/n	Canela en polvo	gr.	c/n	100%	0.02	0.02
						\$0.67
CANT. PRODUCIDA: 420 gr.						
CANT. PORCIONES: 5			DE: 84 gr.	Costo p porción: \$ 0.13		
TÉCNICAS Tostar la avena en la mantequilla derretida. Adicionar la panela y la canela. Revolver.			FOTO 			



RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
	Avena tostada y saborizada.	Se puede añadir a la preparación frutos secos como maní, nueces, pepa de sambo, almendras, etc y tostarlos junto con la avena.

FICHA TECNICA 12



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: ZANAHORIA CON LIMON Y MIEL					FECHA: 10/05/2011	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U. C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C. U.
85	Zanahoria	gr.	75	88.24%	0.08	0.07
c/n	Jugo de limón	ml.	c/n	100%	0.01	0.01
4	Miel de abeja	gr.	4	100%	0.04	0.04
						\$0.12
CANT. PRODUCIDA: 80 gr.						
CANT. PORCIONES: 1			DE: 80 gr.	Costo p porción: \$ 0.12		
TÉCNICAS Mezclar la zanahoria con la miel y el jugo de limón.			FOTO 			



RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Zanahoria limpia y rallada.	Zanahoria rallada con miel y limón.	

FICHA TECNICA 13



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: TOSTADA Y HUEVO					FECHA: 10/05/2011	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U. C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C. U.
25	Pan de molde	gr.	25	100%	0.06	0.06
70	Huevo	gr.	60	85.71%	0.12	0.10
c/n	Sal	gr.	c/n	100%	0.01	0.01
c/n	Especias (Comino, pimienta)	gr.	c/n	100%	0.02	0.02
						\$0.19
CANT. PRODUCIDA: 85 gr.						
CANT. PORCIONES: 1			DE: 85 gr.	Costo p porción: \$ 0.19		
TÉCNICAS Colocar rebanadas de huevo sobre el pan. Espolvorear sal y especias.			FOTO 			



RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Pan de molde tostado. Huevo duro.	Rebanada de pan tostado con rodajas de huevo duro.	

FICHA TÉCNICA 14



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: AGUA DE FRESCOS					FECHA: 10/05/2011	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U. C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C. U.
1000	Agua	ml.	1000	100%	-	-
150	Hierbas (manzanilla, toronjil, cola de caballo, menta, ataco, cedrón, etc.)	gr.	150	100%	0.50	0.50
c/n	Jugo de limón	ml.	c/n	100%	0.01	0.01
						\$0.51
CANT. PRODUCIDA: 1000 ml.						
CANT. PORCIONES: 5			DE: 200 ml.	Costo p porción: \$ 0.10		
TÉCNICAS Hervir el agua. Colocar las hierbas, tapar y retirar del fuego. Reposar por unos minutos y agregar las gotas de limón.				FOTO 		



RECETA:		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Hierbas limpias.	Infusión de hierbas.	Se recomienda endulzar el agua de frescos con miel, panela o azúcar morena.



CAPITULO IV
RESULTADOS



CAPITULO IV RESULTADOS

En cada uno de los talleres, por cada colegio se realizaba la preparación de la charla, su seguimiento y un informe final, el mismo que se presenta a continuación, como ejemplo del total de 32 seguimientos e informes, que corresponden a: 30 de los colegios participantes y 2 de los talleres prueba en el CEBIN, instituto educativo de nivel primario.

Además, después de cada taller presentado, se daba una hoja de evaluación a los padres para que califiquen el taller, contenido del folleto, nos indiquen inquietudes, soliciten nuevos temas a tratarse, entre otros. Los datos obtenidos fueron ingresados por duplicado utilizando el programa EpiData 3.1®, luego se procedió a la validación de las dos bases de datos con la finalidad de corregir discrepancias, según lo establece el método estadístico empleado por el proyecto. Una vez que las bases de datos fueron corregidas se realizó el análisis con el programa Stata 11.0®. Al final de los informes a continuación, se encuentran los datos expresados a manera de frecuencias con sus respectivos porcentajes. Muchos de los datos se encuentran como: “Vacío, otros, etc.” Esto se debe a que muchos padres de familia no devolvieron las hojas, las mismas estaban mal llenadas o los padres eran analfabetos.

Para el desarrollo adecuado de la información en este trabajo se realizó también: el formato de informe, las evaluaciones y observaciones, que se aplicaron en cada caso.

Se resume la información importante, así como las fechas de cada una de las charlas.



1. RESULTADOS DEL TALLER 1 – ALIMENTACION SALUDABLE

<p>PROYECTO FOOD, NUTRITION AND HEALTH VLIR IUC – Universidad de Cuenca</p>	
<p>MONOGRAFIA - CAPACITACION PARA UNA ALIMENTACION SALUDABLE A PADRES DE FAMILIA DE DIEZ COLEGIOS EN LA CIUDAD DE CUENCA</p>	

<p>TEMAS DESARROLLADOS</p>	<p>Dieta Saludable Pirámide Alimenticia: Tipos de Alimentos, cantidades / porciones.</p>
-----------------------------------	---

<p>Informes presentados por</p>	<p>Ma. Cecilia Vintimilla Alvarez.</p>
<p>Revisado por</p>	
<p>Fechas</p>	<p>26 octubre del 2010</p>
	<p>20 noviembre del 2010</p>
	<p>3 enero del 2011</p>



INFORME 1 Tema: ALIMENTACIÓN SALUDABLE		
Primera charla a los padres de familia.		
Colegio	CEBIN (Kinder)	
Fecha	4 octubre 2010	
Hora	06:30 pm	
Lugar	Aula del colegio	
Número de Asistentes	50 aprox.	
Conferencista	Ma. Cecilia Vintimilla A.	
Apoyo de	Ing. Susana Andrade. Bioq. Victoria Abril.	
Material didáctico requerido	Computadora + Proyector + Extensión + Copiados (Proyecto)	
PREGUNTAS Y RECOMENDACIONES	<ul style="list-style-type: none"> - Enlatados - ¿Qué tan recomendables son? - ¿Cómo incluir en la dieta de los niños vegetales si no les gusta? 	
OBSERVACIONES	<ul style="list-style-type: none"> - Muy buena acogida por parte de los padres de familia. Participativos. - Les habían convocado a las 06:00 pm. <p>*Los equipos (computadora, proyector y extensión) que ofertaba la institución no estuvieron disponibles. Se recomienda llevarlos de parte del proyecto.</p>	



INFORME 2 Tema: ALIMENTACIÓN SALUDABLE		
Primera charla a los padres de familia.		
CEBIN		
Colegio	CEBIN	
Fecha	14 octubre 2010	
Hora	06:30 pm	
Lugar	Aula del colegio	
Número de Asistentes	40 aprox.	
Conferencista	Ma. Cecilia Vintimilla A.	
Apoyo de	Bioq. Victoria Abril.	
Material didáctico requerido	Computadora + Proyector + Extensión + Copiados (Proyecto)	
PREGUNTAS Y RECOMENDACIONES		- Los padres querían la información por escrito también.
OBSERVACIONES		- Poca acogida por parte de los padres de familia.



INFORME 3 Tema: ALIMENTACIÓN SALUDABLE		
Primera charla a los padres de familia.		
Colegio	GARAICOA	
Fecha	19 octubre 2010	
Hora	06:00 pm	
Lugar	Aula de uso múltiple del colegio	
Número de Asistentes	15 aprox.	
Conferencista	Ma. Cecilia Vintimilla A.	
Apoyo de	Bioq. Victoria Abril.	
Material didáctico requerido	Computadora + Copiados (Proyecto) Micrófono + Proyector (Colegio)	
PREGUNTAS Y RECOMENDACIONES	<ul style="list-style-type: none"> - Diferencia entre granos tiernos o maduros. - Les gustaría una especie de recetario de salsas y aderezos. 	
OBSERVACIONES	<ul style="list-style-type: none"> - Poca acogida por parte de los padres de familia. Participativos. 	



<p align="center">INFORME 4 Tema: ALIMENTACIÓN SALUDABLE</p>	
<p>Primera charla a los padres de familia.</p>	
<p>Colegio</p>	<p align="center">LA INMACULADA</p>
<p>Fecha</p>	<p align="center">20 octubre 2010</p>
<p>Hora</p>	<p align="center">06:30 pm</p>
<p>Lugar</p>	<p align="center">Aula de uso múltiple del colegio</p>
<p>Número de Asistentes</p>	<p align="center">100 aprox.</p>
<p>Conferencista</p>	<p align="center">Ma. Cecilia Vintimilla A.</p>
<p>Apoyo de</p>	<p align="center">Dra. Silvana Donoso. Ing. Susana Andrade.</p>
<p>Material didáctico requerido</p>	<p>Computadora + Proyector + Copiados (Proyecto) Micrófono (Colegio)</p>
<p align="center">PREGUNTAS Y RECOMENDACIONES</p>	<ul style="list-style-type: none"> - El pescado - ¿Cómo consumirlo? - ¿Mezclar frutas es dañino? - ¿Se puede consumir manteca de chancho?
<p align="center">OBSERVACIONES</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Muy buena acogida por parte de los padres de familia. - Puntuales. - Llegamos retrasadas.



<p align="center">INFORME 5 Tema: ALIMENTACIÓN SALUDABLE</p>	
<p>Primera charla a los padres de familia.</p>	
<p>Colegio</p>	<p align="center">ENRIQUETA AYMER</p>
<p>Fecha</p>	<p align="center">22 octubre 2010</p>
<p>Hora</p>	<p align="center">05:00 pm</p>
<p>Lugar</p>	<p align="center">Aula de uso múltiple (posterior) del colegio</p>
<p>Número de Asistentes</p>	<p align="center">80 aprox.</p>
<p>Conferencista</p>	<p align="center">Ma. Cecilia Vintimilla A.</p>
<p>Apoyo de</p>	<p align="center">Dra. Silvana Donoso. Ing. Susana Andrade.</p>
<p>Material didáctico requerido</p>	<p>Copiados (Proyecto) Computadora + Micrófono + Proyector (Colegio)</p>
<p align="center">PREGUNTAS Y RECOMENDACIONES</p>	<ul style="list-style-type: none"> - La relación de la economía con el tipo y cantidad de alimentos. - Químicos en los alimentos. - Les gustaría cambiar la hora de las charlas (más tarde). - A un señor le gustaría más información y alguna manera de acceder a información sobre el proyecto por internet. - Otro señor es dirigente de un colegio y le gustaría que participemos con las intervenciones y charlas.
<p align="center">OBSERVACIONES</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Muy buena acogida por parte de los padres de familia. - Llegaron retrasados.



INFORME 6 Tema: ALIMENTACIÓN SALUDABLE		
Primera charla a los padres de familia.		
Colegio	ASUNCION	
Fecha	26 octubre 2010	
Hora	06:30 pm	
Lugar	Aula de uso múltiple del colegio	
Número de Asistentes	44	
Conferencista	Ma. Cecilia Vintimilla A.	
Apoyo de	Dra. Silvana Donoso.	
Material didáctico requerido	Computadora + Proyector + Extensión + Copiados (Proyecto) Micrófono (Colegio)	
PREGUNTAS Y RECOMENDACIONES	<ul style="list-style-type: none"> - Diferencia entre granos tiernos o maduros. - ¿Cuántos huevos es recomendable consumir en la semana? - Relación entre el tomate riñón y los químicos que le son añadidos. - Les gustaría una especie de recetario. 	
OBSERVACIONES	<ul style="list-style-type: none"> - Muy buena acogida por parte de los padres de familia. Participativos. - 4 Padres de familia dijeron que les habían informado que la charla sería a las 06:00 pm. 	



INFORME 7 Tema: ALIMENTACIÓN SALUDABLE		
Primera charla a los padres de familia.		
Colegio	BENIGNO MALO	
Fecha	9 noviembre 2010	
Hora	06:00 pm	
Lugar	Coliseo del Colegio	
Número de Asistentes	56	
Conferencista	Ma. Cecilia Vintimilla A.	
Apoyo de	Dra. Silvana Donoso.	
Material didáctico requerido	Computadora + Proyector + Extensión + Copiados (Proyecto) Micrófono (Colegio)	
PREGUNTAS Y RECOMENDACIONES	<ul style="list-style-type: none"> - Importancia de las grasas y quesos en las dietas. - ¿En qué parte de la pirámide se encuentra el yogurt? 	
OBSERVACIONES	<ul style="list-style-type: none"> - Acogida por parte de los padres de familia. No Participativos. - No hubo puntualidad: algunos padres llegaron atrasados. 	



INFORME 8 Tema: ALIMENTACIÓN SALUDABLE		
Primera charla a los padres de familia.		
Colegio	CESAR DAVILA	
Fecha	10 noviembre 2010	
Hora	06:00 pm	
Lugar	Biblioteca del Colegio	
Número de Asistentes	78	
Conferencista	Ma. Cecilia Vintimilla A.	
Apoyo de	Ing. Susana Andrade.	
Material didáctico requerido	Copiados (Proyecto) Computadora + Proyector (Colegio)	
PREGUNTAS Y RECOMENDACIONES	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Cuántas veces podemos utilizar el aceite para freír? - ¿Cómo podemos hacer el yogurt en casa? - ¿Qué yogurt es el más recomendable? - ¿Cómo podríamos cocinar los vegetales? - ¿Cantidad de agua necesaria en el día? 	
OBSERVACIONES	<ul style="list-style-type: none"> - Muy buena acogida por parte de los padres de familia. Participativos. - Se necesitaba más sillas para los asistentes y acomodar el espacio en la biblioteca. 	



INFORME 9 Tema: ALIMENTACIÓN SALUDABLE	
Primera charla a los padres de familia.	
Colegio	MIGUEL MORENO
Fecha	11 noviembre 2010
Hora	07:00 am
Lugar	Aula de uso múltiple del colegio
Número de Asistentes	101
Conferencista	Ma. Cecilia Vintimilla A.
Apoyo de	Ing. Susana Andrade.
Material didáctico requerido	Copiados (Proyecto) Computadora + Proyector + Micrófono (Colegio)
PREGUNTAS Y RECOMENDACIONES	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué tan recomendables son los suplementos vitamínicos? - Soy delgada ¿Cómo podría subir de peso? - ¿Qué grasa es la más recomendada?
OBSERVACIONES	<ul style="list-style-type: none"> - Muy buena acogida por parte de los padres de familia. Poco participativos.



INFORME 10 Tema: ALIMENTACIÓN SALUDABLE		
Primera charla a los padres de familia.		
CORAZONES		
Colegio	11 noviembre 2010	
Fecha	06:30 pm	
Hora	Aula de uso múltiple del colegio	
Lugar	62	
Número de Asistentes	Ma. Cecilia Vintimilla A.	
Conferencista	Ing. Susana Andrade. (Ing. Diana Andrade.)	
Apoyo de	Copiados (Proyecto) Computadora + Proyector + Micrófono (Colegio)	
Material didáctico requerido		
PREGUNTAS Y RECOMENDACIONES	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Cuántos huevos es recomendable consumir en la semana? - Diferencia entre granos tiernos o maduros. - ¿Por qué se considera igual consumir carne que consumir granos maduros? - ¿Las frutas es mejor comerlas antes o después de las comidas? - ¿Por qué a la “ensalada” de granos no se le considera ensalada? - ¿Cómo podrían consumir proteína con un presupuesto limitado? - ¿Está bien si mi hijo desayuno de 3 a 4 vasos de leche con cereales? 	
OBSERVACIONES	<ul style="list-style-type: none"> - Muy buena acogida por parte de los padres de familia. Participativos. - Una señora compartió una receta de pan y leche congelada. - Una señora exageró en sus preguntas. 	



INFORME 11	
Tema: ALIMENTACIÓN SALUDABLE	
Primera charla a los padres de familia.	
	
Colegio	LICEO CATOLICO
Fecha	12 noviembre 2010
Hora	06:30 pm
Lugar	Aula de uso múltiple del colegio
Número de Asistentes	58
Conferencista	Ma. Cecilia Vintimilla A.
Apoyo de	Ing. Susana Andrade. Roos Verstraeten. Dr. Rosendo Rojas.
Material didáctico requerido	Computadora + Proyector + Copiados (Proyecto)
PREGUNTAS Y RECOMENDACIONES	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué puede comer para dejar de fumar? - ¿Qué puedo hacer si no tengo tiempo para desayunar? - Mis hijos solo comen manzanas, naranjas y guineos. ¿Está bien?
OBSERVACIONES	<ul style="list-style-type: none"> - Buena acogida por parte de los padres de familia. Participativos. - La charla tuvo retraso porque quien estaba encargado del aula llegó atrasado. - Nos hizo falta un micrófono.



INFORME 12 Tema: ALIMENTACIÓN SALUDABLE		
Primera charla a los padres de familia.		
Colegio	MARIANITAS	
Fecha	26 noviembre 2010	
Hora	06:00 pm	
Lugar	Aula de uso múltiple del colegio.	
Número de Asistentes	60 aprox.	
Conferencista	Ma. Cecilia Vintimilla A.	
Apoyo de	Bioq. Victoria Abril.	
Material didáctico requerido	Computadora + Proyector + Folletos (Proyecto) Micrófono (Colegio)	
PREGUNTAS Y RECOMENDACIONES	<ul style="list-style-type: none"> - Información sobre el tratamiento al que es sometido la leche y otros lácteos. 	
OBSERVACIONES	<ul style="list-style-type: none"> - Participativos. - Nos felicitaron por la charla. 	



EVALUACION

PADRES DE FAMILIA

Los padres de familia fueron convocados a través de los colegios. El proyecto envió invitaciones a los colegios, para que ellos a su vez repartieran a los estudiantes que darían a sus padres, las mismas que eran de carácter obligatorio para todos los participantes. En las invitaciones enviadas se mencionaba el trabajo de proyecto y los 3 talleres a los que deberían asistir.

En la mayoría de colegios se cumplieron las expectativas de asistencia por parte de los padres de familia, excepto en el colegio Garaicoa, donde únicamente asistieron 15 personas aproximadamente y de ellas, 4 personas pertenecían a la misma familia. Los padres de familia de un curso participante de la Asunción tuvo una reunión organizada por el colegio el mismo día y a la misma hora, esta es la razón para el bajo número de asistentes.

COLEGIO	Número de representantes por curso	Asistentes
GARAICOA	173	15
LA INMACULADA	140	100
ENRIQUETA AYMER		80
ASUNCION	140	44
BENIGNO MALO	180	56
CESAR DAVILA	150	78
MIGUEL MORENO		101
CORAZONES	130	62
LICEO CATOLICO	132	58
MARIANITAS		60

*aproximados

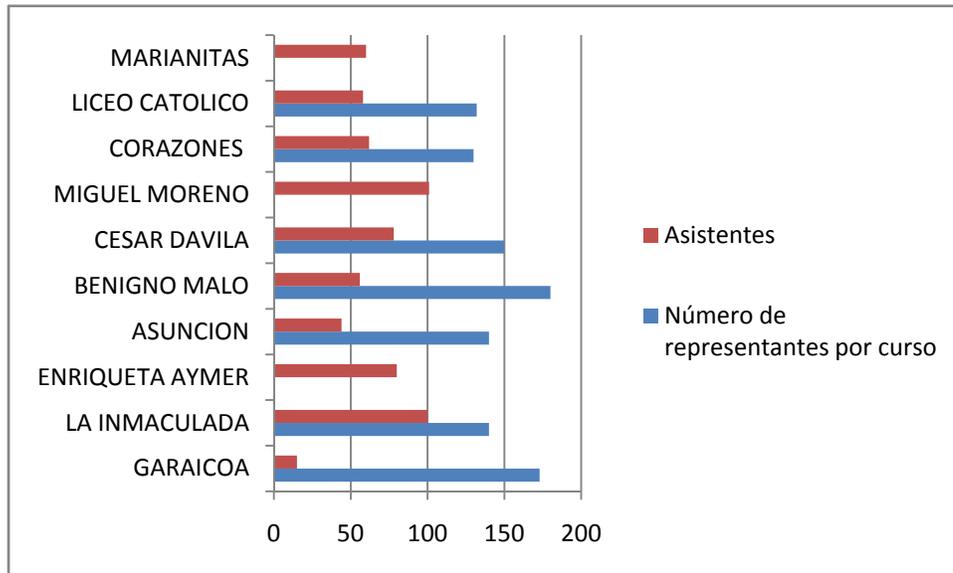


Imagen 3 - Fuente: Vintimilla Alvarez María Cecilia. Gráfico de asistencia de padres de familia al primer taller.

NOTAS

- Muchos de los padres de familia estuvieron muy satisfechos con la charla. Nos agradecieron por las mismas.
- Algunos nos recalcaron que la hora a la que se diese las mismas debería ser a partir de las 18:30 o 19:00 no antes. Como es el caso de los Corazones que pidieron de favor la siguiente charla se convoque a las 19:00.

CHARLAS

Calidad de Intervención: En general las charlas se desarrollaron con éxito.

La intervención duraba aproximadamente 30 - 60 minutos: 15 – 20 minutos en la presentación del material en diapositivas y entre 15 - 40 minutos el tiempo de preguntas e inquietudes.



La información que manejábamos la hicimos llegar. Muchos padres se interesaron por el tema y realizaron algunas preguntas y comentarios. En algunos colegios como en el Enriqueta Aymer, solicitaron de nuestra ayuda para intervenir también en un colegio fuera de la ciudad, del cual un padre de familia es el director.

EQUIPOS

En algunos colegios hubieron pequeños problemas a la hora de instalar - manejar los equipos: El colegio nos aseguró contar con el proyector o micrófono y no lo hizo.

FOLLETOS

Captaron mucho la atención de los participantes. Es necesario entregar en el segundo taller los folletos del primero, a los colegios que no los recibieron. Las fotos de la comida “chatarra” son muy coloridas y llaman la atención, cosa que no debería suceder.

BARRERAS

Debido a la preparación para el Censo, las fechas de las charlas en algunos colegios fueron modificadas.

Informe presentado por	Ma. Cecilia Vintimilla Alvarez.
Revisado por	
Fecha	20 noviembre del 2010



2. RESULTADOS DEL TALLER 2 – SEGURIDAD ALIMENTARIA Y SEDENTARISMO

<p>PROYECTO FOOD, NUTRITION AND HEALTH VLIR IUC – Universidad de Cuenca</p>	
<p>MONOGRAFIA - CAPACITACION PARA UNA ALIMENTACION SALUDABLE A PADRES DE FAMILIA DE DIEZ COLEGIOS EN LA CIUDAD DE CUENCA</p>	

<p>TEMAS DESARROLLADOS</p>	<p>Seguridad Alimentaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Importancia. - Medidas de higiene. - Fuentes de contaminación. - 5 Claves de la OMS para asegurar los alimentos.
-----------------------------------	--

<p>Informes presentados por</p>	<p>Ma. Cecilia Vintimilla Alvarez.</p>
<p>Revisado por</p>	
<p>Fechas</p>	<p>3 enero del 2011</p>
	<p>16 febrero 2011</p>



<p align="center">INFORME 1 Tema: SEGURIDAD ALIMENTARIA</p>	
<p align="center">Segunda charla a los padres de familia.</p>	
<p align="center">Colegio</p>	<p align="center">BENIGNO MALO</p>
<p align="center">Fecha</p>	<p align="center">23 noviembre 2010</p>
<p align="center">Hora</p>	<p align="center">06:00 pm</p>
<p align="center">Lugar</p>	<p align="center">Coliseo del colegio.</p>
<p align="center">Número de Asistentes</p>	<p align="center">150 aprox.</p>
<p align="center">Conferencista</p>	<p align="center">Ma. Cecilia Vintimilla A.</p>
<p align="center">Apoyo de</p>	<p align="center">Bioq. Victoria Abril. (Tema: SEDENTARISMO)</p>
<p align="center">Material didáctico requerido</p>	<p>Computadora + Proyector + Extensión + Folletos (Proyecto) Micrófono (Colegio)</p>
<p align="center">PREGUNTAS Y RECOMENDACIONES</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Se puede descongelar en horno microondas?
<p align="center">OBSERVACIONES</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mucha acogida por parte de los padres de familia. - Asistieron padres de otros cursos. - Faltaron folletos para entregar y cuestionarios.



<p align="center">INFORME 2 Tema: SEGURIDAD ALIMENTARIA</p>	
<p align="center">Segunda charla a los padres de familia.</p>	
<p align="center">Colegio</p>	<p align="center">ENRIQUETA AYMER</p>
<p align="center">Fecha</p>	<p align="center">24 noviembre 2010</p>
<p align="center">Hora</p>	<p align="center">05:00 pm</p>
<p align="center">Lugar</p>	<p align="center">Aula de uso múltiple (posterior) del colegio.</p>
<p align="center">Número de Asistentes</p>	<p align="center">30 aprox.</p>
<p align="center">Conferencista</p>	<p align="center">Ma. Cecilia Vintimilla A.</p>
<p align="center">Apoyo de</p>	<p align="center">Bioq. Victoria Abril. (Tema: SEDENTARISMO)</p>
<p align="center">Material didáctico requerido</p>	<p align="center">Folletos (Proyecto) Computadora + Proyector (Colegio)</p>
<p align="center">PREGUNTAS Y RECOMENDACIONES</p>	<ul style="list-style-type: none"> - El uso de diferentes tablas y limpiones.
<p align="center">OBSERVACIONES</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Poca acogida por parte de los padres de familia. - El aula no estaba lista para la presentación.



<p align="center">INFORME 3 Tema: SEGURIDAD ALIMENTARIA</p>	
<p align="center">Segunda charla a los padres de familia.</p>	
<p align="center">Colegio</p>	<p align="center">MARIANITAS</p>
<p align="center">Fecha</p>	<p align="center">26 noviembre 2010</p>
<p align="center">Hora</p>	<p align="center">06:00 pm</p>
<p align="center">Lugar</p>	<p align="center">Aula de uso múltiple del colegio.</p>
<p align="center">Número de Asistentes</p>	<p align="center">60 aprox.</p>
<p align="center">Conferencista</p>	<p align="center">Ma. Cecilia Vintimilla A.</p>
<p align="center">Apoyo de</p>	<p align="center">Bioq. Victoria Abril. (Tema: SEDENTARISMO)</p>
<p align="center">Material didáctico requerido</p>	<p>Computadora + Proyector + Folletos (Proyecto) Micrófono (Colegio)</p>
<p align="center">PREGUNTAS Y RECOMENDACIONES</p>	<ul style="list-style-type: none"> - El uso de diferentes tablas. - Lavado de las lechugas.
<p align="center">OBSERVACIONES</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Deberíamos hacer llegar esta información a las estudiantes del colegio.



<p align="center">INFORME 4 Tema: SEGURIDAD ALIMENTARIA</p>	
<p align="center">Segunda charla a los padres de familia.</p>	
<p align="center">Colegio</p>	<p align="center">GARAICOA</p>
<p align="center">Fecha</p>	<p align="center">30 noviembre 2010</p>
<p align="center">Hora</p>	<p align="center">06:00 pm</p>
<p align="center">Lugar</p>	<p align="center">Aula de uso múltiple del colegio.</p>
<p align="center">Número de Asistentes</p>	<p align="center">65 aprox.</p>
<p align="center">Conferencista</p>	<p align="center">Ma. Cecilia Vintimilla A.</p>
<p align="center">Apoyo de</p>	<p align="center">Bioq. Victoria Abril. (Tema: SEDENTARISMO)</p>
<p align="center">Material didáctico requerido</p>	<p>Folletos (Proyecto) Computadora + Proyector (Colegio)</p>
<p align="center">PREGUNTAS Y RECOMENDACIONES</p>	
<p align="center">OBSERVACIONES</p>	<ul style="list-style-type: none"> - El conserje no estaba al tanto de la charla para abrirnos el aula. Empezamos con retraso.



<p align="center">INFORME 5 Tema: SEGURIDAD ALIMENTARIA</p>	
<p align="center">Segunda charla a los padres de familia.</p>	
<p align="center">Colegio</p>	<p align="center">MIGUEL MORENO</p>
<p align="center">Fecha</p>	<p align="center">2 diciembre 2010</p>
<p align="center">Hora</p>	<p align="center">07:00 am</p>
<p align="center">Lugar</p>	<p align="center">Aula de uso múltiple del colegio.</p>
<p align="center">Número de Asistentes</p>	<p align="center">70 aprox.</p>
<p align="center">Conferencista</p>	<p align="center">Ma. Cecilia Vintimilla A.</p>
<p align="center">Apoyo de</p>	<p align="center">Bioq. Victoria Abril. (Tema: SEDENTARISMO)</p>
<p align="center">Material didáctico requerido</p>	<p>Folletos (Proyecto) Computadora + Proyector + Micrófono (Colegio)</p>
<p align="center">PREGUNTAS Y RECOMENDACIONES</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lavado de los vegetales y frutas. ¿Es necesario utilizar desinfectantes?
<p align="center">OBSERVACIONES</p>	<ul style="list-style-type: none"> - El colegio estaba en exámenes. No hubo nadie que nos abra a tiempo el aula.



<p align="center">INFORME 6 Tema: SEGURIDAD ALIMENTARIA</p>	
<p align="center">Segunda charla a los padres de familia.</p>	
<p align="center">Colegio</p>	<p align="center">ASUNCIÓN</p>
<p align="center">Fecha</p>	<p align="center">7 diciembre 2010</p>
<p align="center">Hora</p>	<p align="center">06:30 pm</p>
<p align="center">Lugar</p>	<p align="center">Sala de audiovisuales.</p>
<p align="center">Número de Asistentes</p>	<p align="center">10 aprox.</p>
<p align="center">Conferencista</p>	<p align="center">Ma. Cecilia Vintimilla A.</p>
<p align="center">Apoyo de</p>	<p align="center">Bioq. Victoria Abril. (Tema: SEDENTARISMO)</p>
<p align="center">Material didáctico requerido</p>	<p>Folletos (Proyecto) Computadora + Proyector (Colegio)</p>
<p align="center">PREGUNTAS Y RECOMENDACIONES</p>	
<p align="center">OBSERVACIONES</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Hubo un cambio de aula para la presentación. Fue en el quinto piso de uno de los bloques del colegio. El aula tiene capacidad únicamente para 30 personas. Los padres de familia no estaban enterados del cambio de aula.



<p align="center">INFORME 7 Tema: SEGURIDAD ALIMENTARIA</p>	
<p align="center">Segunda charla a los padres de familia.</p>	
<p align="center">Colegio</p>	<p align="center">CORAZONES</p>
<p align="center">Fecha</p>	<p align="center">8 diciembre 2010</p>
<p align="center">Hora</p>	<p align="center">07:00 pm</p>
<p align="center">Lugar</p>	<p align="center">Aula de uso múltiple del colegio.</p>
<p align="center">Número de Asistentes</p>	<p align="center">20 aprox.</p>
<p align="center">Conferencista</p>	<p align="center">Ma. Cecilia Vintimilla A.</p>
<p align="center">Apoyo de</p>	<p align="center">Bioq. Victoria Abril. (Tema: SEDENTARISMO)</p>
<p align="center">Material didáctico requerido</p>	<p>Folletos (Proyecto) Computadora + Proyector + Micrófono (Colegio)</p>
<p align="center">PREGUNTAS Y RECOMENDACIONES</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Está bien comer vegetales únicamente salteados? - ¿Cómo descongelar correctamente la carne?
<p align="center">OBSERVACIONES</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Poca acogida por parte de los padres de familia.



<p align="center">INFORME 8 Tema: SEGURIDAD ALIMENTARIA</p>	
<p align="center">Segunda charla a los padres de familia.</p>	
<p align="center">Colegio</p>	<p align="center">LA INMACULADA</p>
<p align="center">Fecha</p>	<p align="center">27 enero 2010</p>
<p align="center">Hora</p>	<p align="center">06:30 pm</p>
<p align="center">Lugar</p>	<p align="center">Aula de uso múltiple del colegio.</p>
<p align="center">Número de Asistentes</p>	<p align="center">45</p>
<p align="center">Conferencista</p>	<p align="center">Ma. Cecilia Vintimilla A.</p>
<p align="center">Apoyo de</p>	<p align="center">Bioq. Victoria Abril. (Tema: SEDENTARISMO)</p>
<p align="center">Material didáctico requerido</p>	<p align="center">Computadora + Folletos (Proyecto) Proyector + Micrófono (Colegio)</p>
<p align="center">PREGUNTAS Y RECOMENDACIONES</p>	<p align="center">- ¿Cómo alimentarse correctamente para evitar enfermedades?</p>
<p align="center">OBSERVACIONES</p>	<p align="center">NO SE PRESENTÓ LA CHARLA EL DIA ESTABLECIDO (9 DE DICIEMBRE 06:30 pm) DEBIDO AL NÚMERO DE ASISTENTES POR LA LLUVIA (4). SE PRESENTO JUNTO CON EL TERCER TALLER.</p>

<p align="center">INFORME 9 Tema: SEGURIDAD ALIMENTARIA</p>	
<p align="center">Segunda charla a los padres de familia.</p>	
<p align="center">Colegio</p>	<p align="center">LICEO CATOLICO</p>
<p align="center">Fecha</p>	<p align="center">13 diciembre 2010</p>
<p align="center">Hora</p>	<p align="center">06:30 pm</p>
<p align="center">Lugar</p>	<p align="center">Aula de uso múltiple del colegio.</p>
<p align="center">Número de Asistentes</p>	<p align="center">80 aprox.</p>
<p align="center">Conferencista</p>	<p align="center">Ma. Cecilia Vintimilla A.</p>
<p align="center">Apoyo de</p>	<p align="center">Bioq. Victoria Abril. (Tema: SEDENTARISMO)</p>
<p align="center">Material didáctico requerido</p>	<p align="center">Computadora +Folletos (Proyecto) Proyector + Micrófono (Colegio)</p>
<p align="center">PREGUNTAS Y RECOMENDACIONES</p>	<ul style="list-style-type: none"> - El uso de diferentes tablas y limpiones. - Lavado de lechugas.
<p align="center">OBSERVACIONES</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Padres de familia participativos.



<p align="center">INFORME 10 Tema: SEGURIDAD ALIMENTARIA</p>	
<p align="center">Segunda charla a los padres de familia.</p>	
<p align="center">Colegio</p>	<p align="center">CESAR DAVILA</p>
<p align="center">Fecha</p>	<p align="center">15 diciembre 2010</p>
<p align="center">Hora</p>	<p align="center">06:00 pm</p>
<p align="center">Lugar</p>	<p align="center">Biblioteca del colegio.</p>
<p align="center">Número de Asistentes</p>	<p align="center">40 aprox.</p>
<p align="center">Conferencista</p>	<p align="center">Ma. Cecilia Vintimilla A.</p>
<p align="center">Apoyo de</p>	<p align="center">Bioq. Victoria Abril. (Tema: SEDENTARISMO)</p>
<p align="center">Material didáctico requerido</p>	<p>Folletos (Proyecto) Computadora + Proyector (Colegio)</p>
<p align="center">PREGUNTAS Y RECOMENDACIONES</p>	<ul style="list-style-type: none"> - El uso de diferentes tablas.
<p align="center">OBSERVACIONES</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Poca acogida por parte de los padres de familia.



EVALUACION

PADRES DE FAMILIA

Los padres de familia fueron convocados a través de los colegios. El proyecto envió invitaciones a los padres, las mismas que eran de carácter obligatorio para todos los participantes.

Al contrario de la primera charla, esta vez tuvimos menos asistencia, aun cuando las invitaciones fueron entregadas en la mayoría de colegio personalmente por el grupo de trabajo y muchas veces acompañadas de los dirigentes de curso.

El taller para la Inmaculada se postergó de acuerdo a la fecha planeada para el 27 de enero, junto con el taller 3, puesto que el número de asistentes fue de 5 personas.

COLEGIO	Número de representantes por curso	Asistentes
BENIGNO MALO	180	150
ENRIQUETA AYMER		30
MARIANITAS		60
GARAICOA	173	65
MIGUEL MORENO		70
ASUNCION	140	10
CORAZONES	130	20
LA INMACULADA	140	45
LICEO CATOLICO	132	80
CESAR DAVILA	150	40

*aproximados

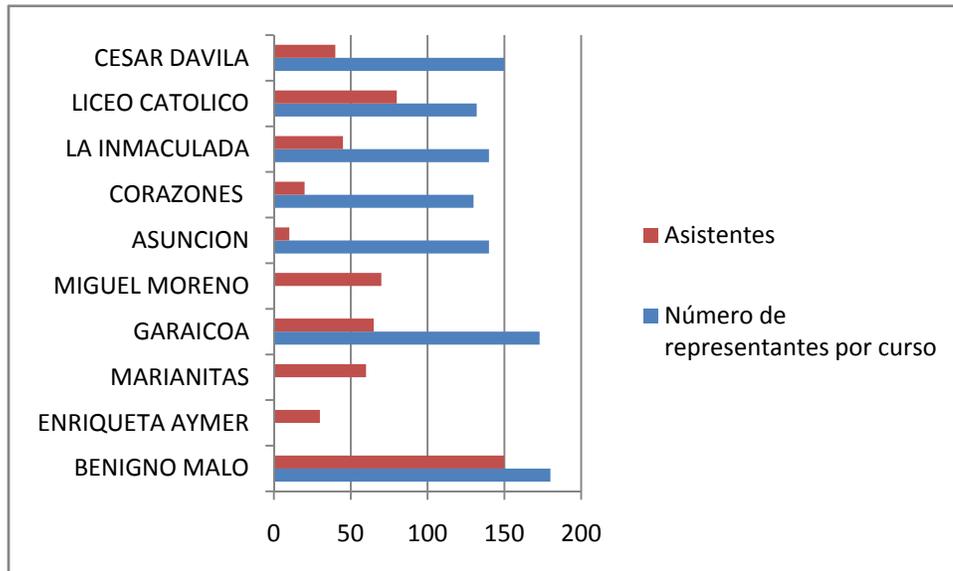


Imagen 4 - Fuente: Vintimilla Alvarez María Cecilia. Gráfico de asistencia de padres de familia al segundo taller.

CHARLAS

Calidad de Intervención: En general las charlas se desarrollaron con éxito.

La intervención duraba aproximadamente 45 - 60 minutos: 10 minutos la parte de seguridad alimentaria y continuaba la presentación del sedentarismo a cargo de Victoria Abril. La presentación se realizó con diapositivas del material preparado. Al final de la intervención se dejaba un espacio de unos 10 minutos para responder preguntas e inquietudes.

Para seguridad alimentaria se trabajó únicamente con las diapositivas, puesto que no teníamos un folleto impreso sobre el mismo.

EQUIPOS

Esta vez, el equipo de trabajo del VLIR se encargó de tener a disponibilidad la computadora y el proyector.

FOLLETOS

Captaron mucho la atención de los participantes. Pero se podría presentar para una siguiente vez un folleto sobre seguridad alimentaria también.

**BARRERAS**

Informe presentado por	Ma. Cecilia Vintimilla Alvarez.
Revisado por	
Fecha	18 de marzo del 2010



3. RESULTADOS DEL TALLER 3 – DESAYUNOS Y REFRIGERIOS SALUDABLES

<p>PROYECTO FOOD, NUTRITION AND HEALTH VLIR IUC – Universidad de Cuenca</p>	
<p>MONOGRAFIA - CAPACITACION PARA UNA ALIMENTACION SALUDABLE A PADRES DE FAMILIA DE DIEZ COLEGIOS EN LA CIUDAD DE CUENCA</p>	

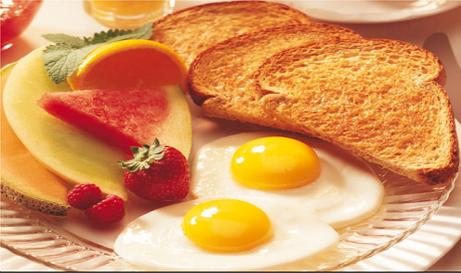
<p>TEMAS DESARROLLADOS</p>	<p>Desayunos y Refrigerios Saludables:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué es el desayuno? - ¿Por qué desayunar? - Que contiene un desayuno equilibrado. - Refrigerio saludable. - Recomendaciones para preparar refrigerios. - Que contiene un refrigerio equilibrado. - Receta del batido para el desayuno. - Receta de un bocadillo para el refrigerio.
-----------------------------------	---

Informes presentados por	Ma. Cecilia Vintimilla Alvarez.
Revisado por	
Fechas	16 febrero del 2011
	17 marzo del 2011
	18 marzo del 2011



<p align="center">INFORME 1 Tema: DESAYUNOS Y REFRIGERIOS SALUDABLES</p>	
<p>Tercera charla a los padres de familia.</p>	
<p>Colegio</p>	<p align="center">GARAICOA</p>
<p>Fecha</p>	<p align="center">11 enero 2011</p>
<p>Hora</p>	<p align="center">06:00 pm</p>
<p>Lugar</p>	<p align="center">Aula de uso múltiple del colegio.</p>
<p>Número de Asistentes</p>	<p align="center">57</p>
<p>Conferencista</p>	<p align="center">Ma. Cecilia Vintimilla A.</p>
<p>Apoyo de</p>	<p align="center">Ing. Verónica Ávila Psc. Carmen Vargas</p>
<p>Material didáctico requerido</p>	<p>Folletos + Cuestionarios + Materia Prima (Proyecto) Computadora + Proyector + Micrófono (Colegio)</p>
<p align="center">PREGUNTAS Y RECOMENDACIONES</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mi hija no quiere desayunar ¿Qué puedo hacer? - ¿Se puede comer los pepinos con cáscara? - Dar esta información al resto del colegio.
<p align="center">OBSERVACIONES</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mucha acogida por parte de los padres de familia. - Muy agradecidos por los talleres ofrecidos.

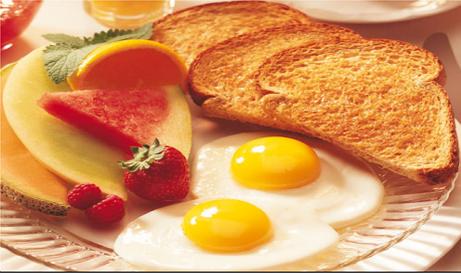


<p align="center">INFORME 2 Tema: DESAYUNOS Y REFRIGERIOS SALUDABLES</p>	
<p>Tercera charla a los padres de familia.</p>	
<p>Colegio</p>	<p align="center">BENIGNO MALO</p>
<p>Fecha</p>	<p align="center">13 enero 2011</p>
<p>Hora</p>	<p align="center">06:00 pm</p>
<p>Lugar</p>	<p align="center">Coliseo del colegio.</p>
<p>Número de Asistentes</p>	<p align="center">89</p>
<p>Conferencista</p>	<p align="center">Ma. Cecilia Vintimilla A.</p>
<p>Apoyo de</p>	<p align="center">Ing. Susana Andrade Ing. Verónica Ávila Psc. Carmen Vargas</p>
<p>Material didáctico requerido</p>	<p>Folletos + Cuestionarios + Materia Prima + Computadora + Proyector (Proyecto) Micrófono (Colegio)</p>
<p align="center">PREGUNTAS Y RECOMENDACIONES</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mi hijo no quiere desayunar ¿Qué puedo hacer? - ¿Cómo puedo hacer mermelada en casa?
<p align="center">OBSERVACIONES</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Acogida por parte de los padres de familia. - Muy agradecidos por los talleres ofrecidos. - Les gustaría tener más talleres.



<p align="center">INFORME 3 Tema: DESAYUNOS Y REFRIGERIOS SALUDABLES</p>	
<p>Tercera charla a los padres de familia.</p>	
<p>Colegio</p>	<p align="center">LICEO CATOLICO</p>
<p>Fecha</p>	<p align="center">14 enero 2011</p>
<p>Hora</p>	<p align="center">06:30 pm</p>
<p>Lugar</p>	<p align="center">Aula de uso múltiple del colegio.</p>
<p>Número de Asistentes</p>	<p align="center">43</p>
<p>Conferencista</p>	<p align="center">Ma. Cecilia Vintimilla A.</p>
<p>Apoyo de</p>	<p align="center">Ing. Susana Andrade Kathleen Van Royen</p>
<p>Material didáctico requerido</p>	<p>Folletos + Cuestionarios + Materia Prima + Computadora (Proyecto) Proyector +Micrófono (Colegio)</p>
<p align="center">PREGUNTAS Y RECOMENDACIONES</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Se puede hacer el batido con cualquier fruta? - ¿No se necesita cocinar la avena? - ¿Está bien si mis hijos desayunan un bolón de verde? - ¿La avena no engorda?
<p align="center">OBSERVACIONES</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mucha acogida por parte de los padres de familia. - Participativos. - Muy agradecidos por los talleres ofrecidos.



<p align="center">INFORME 4 Tema: DESAYUNOS Y REFRIGERIOS SALUDABLES</p>	
<p>Tercera charla a los padres de familia.</p>	
<p>Colegio</p>	<p align="center">MIGUEL MORENO</p>
<p>Fecha</p>	<p align="center">18 enero 2011</p>
<p>Hora</p>	<p align="center">07:00 am</p>
<p>Lugar</p>	<p align="center">Aula de uso múltiple del colegio.</p>
<p>Número de Asistentes</p>	<p align="center">54</p>
<p>Conferencista</p>	<p align="center">Ma. Cecilia Vintimilla A.</p>
<p>Apoyo de</p>	<p align="center">Ing. Susana Andrade</p>
<p>Material didáctico requerido</p>	<p>Folletos + Cuestionarios + Materia Prima (Proyecto) Computadora + Proyector + Micrófono (Colegio)</p>
<p align="center">PREGUNTAS Y RECOMENDACIONES</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Se puede tomar suplementos en el desayuno? - ¿Está bien si tomo vitaminas extras?
<p align="center">OBSERVACIONES</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Poco participativos.



<p align="center">INFORME 5 Tema: DESAYUNOS Y REFRIGERIOS SALUDABLES</p>	
<p>Tercera charla a los padres de familia.</p>	
<p>Colegio</p>	<p align="center">ASUNCION</p>
<p>Fecha</p>	<p align="center">19 enero 2011</p>
<p>Hora</p>	<p align="center">06:30 pm</p>
<p>Lugar</p>	<p align="center">Aula de uso múltiple del colegio.</p>
<p>Número de Asistentes</p>	<p align="center">54</p>
<p>Conferencista</p>	<p align="center">Dra. Silvana Donoso</p>
<p>Apoyo de</p>	<p align="center">Ing. Susana Andrade</p>
<p>Material didáctico requerido</p>	<p>Folletos + Cuestionarios + Materia Prima + Computadora + Proyector (Proyecto) Micrófono (Colegio)</p>
<p align="center">PREGUNTAS Y RECOMENDACIONES</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Cuántas veces a la semana pueden comer huevo? - ¿Es mejor el huevo cocinado o tibio? - ¿Qué tan buena es la alfalfa? - ¿Cuál es la porción para deportista? - ¿Cuál es la porción para infantes?
<p align="center">OBSERVACIONES</p>	



<p align="center">INFORME 6 Tema: DESAYUNOS Y REFRIGERIOS SALUDABLES</p>	
<p>Tercera charla a los padres de familia.</p>	
<p>Colegio</p>	<p align="center">CORAZONES</p>
<p>Fecha</p>	<p align="center">26 enero 2011</p>
<p>Hora</p>	<p align="center">07:00 pm</p>
<p>Lugar</p>	<p align="center">Aula de uso múltiple del colegio.</p>
<p>Número de Asistentes</p>	<p align="center">22</p>
<p>Conferencista</p>	<p align="center">Ma. Cecilia Vintimilla A.</p>
<p>Apoyo de</p>	<p align="center">Dra. Silvana Donoso Ing. Susana Andrade Ing. Diana Andrade Kathleen Van Royen</p>
<p>Material didáctico requerido</p>	<p>Folletos + Cuestionarios + Materia Prima (Proyecto) Computadora + Proyector + Micrófono (Colegio)</p>
<p align="center">PREGUNTAS Y RECOMENDACIONES</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué se puede desayunar para bajar de peso? - ¿Cómo debe ser la alimentación para una niña que tiene bajo el nivel de hierro? - ¿Cómo controlar la alimentación para un señor que tiene gota?
<p align="center">OBSERVACIONES</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Poca asistencia, pero interesados en el taller.



<p align="center">INFORME 7 Tema: DESAYUNOS Y REFRIGERIOS SALUDABLES</p>	
<p>Tercera charla a los padres de familia.</p>	
<p>Colegio</p>	<p align="center">LA INMACULADA</p>
<p>Fecha</p>	<p align="center">27 enero 2011</p>
<p>Hora</p>	<p align="center">06:30 pm</p>
<p>Lugar</p>	<p align="center">Aula de uso múltiple del colegio.</p>
<p>Número de Asistentes</p>	<p align="center">43</p>
<p>Conferencista</p>	<p align="center">Ma. Cecilia Vintimilla A.</p>
<p>Apoyo de</p>	<p align="center">Ing. Susana Andrade Ing. Patricia Ramírez Bioq. Victoria Abril</p>
<p>Material didáctico requerido</p>	<p>Folletos + Cuestionarios + Materia Prima + Computadora (Proyecto) Proyector + Micrófono (Colegio)</p>
<p align="center">PREGUNTAS Y RECOMENDACIONES</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué hago para que mis hijos quiera desayunar? - Opciones de meriendas - ¿Hasta qué hora se puede desayunar?
<p align="center">OBSERVACIONES</p>	



<p align="center">INFORME 8 Tema: DESAYUNOS Y REFRIGERIOS SALUDABLES</p>	
<p>Tercera charla a los padres de familia.</p>	
<p>Colegio</p>	<p align="center">MARIANITAS</p>
<p>Fecha</p>	<p align="center">28 enero 2011</p>
<p>Hora</p>	<p align="center">06:00 pm</p>
<p>Lugar</p>	<p align="center">Aula del colegio.</p>
<p>Número de Asistentes</p>	<p align="center">30</p>
<p>Conferencista</p>	<p align="center">Ma. Cecilia Vintimilla A.</p>
<p>Apoyo de</p>	<p align="center">Ing. Susana Andrade Ing. Diana Andrade</p>
<p>Material didáctico requerido</p>	<p>Folletos + Cuestionarios + Materia Prima + Computadora + Proyector (Proyecto)</p>
<p align="center">PREGUNTAS Y RECOMENDACIONES</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Recetas para aderezos de ensaladas. - A la granola podemos agregarle semillas. - Los padres creen necesario volver a los desayunos de su época en el colegio.
<p align="center">OBSERVACIONES</p>	<ul style="list-style-type: none"> - La directora del colegio asistió a la presentación del taller y nos agradeció y felicitó por la intervención. - Los padres estaban muy contentos con la presentación del taller.



<p align="center">INFORME 9 Tema: DESAYUNOS Y REFRIGERIOS SALUDABLES</p>	
<p>Tercera charla a los padres de familia.</p>	
<p>Colegio</p>	<p align="center">CESAR DAVILA</p>
<p>Fecha</p>	<p align="center">2 de febrero 2011</p>
<p>Hora</p>	<p align="center">06:00 pm</p>
<p>Lugar</p>	<p align="center">Biblioteca del colegio.</p>
<p>Número de Asistentes</p>	<p align="center">25</p>
<p>Conferencista</p>	<p align="center">Ma. Cecilia Vintimilla A.</p>
<p>Apoyo de</p>	<p align="center">Ing. Patricia Ramírez Ing. Verónica Ávila</p>
<p>Material didáctico requerido</p>	<p>Folletos + Cuestionarios + Materia Prima (Proyecto) Proyector + Computadora (Colegio)</p>
<p align="center">PREGUNTAS Y RECOMENDACIONES</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué podemos omitir para bajar de peso? - Mi hijo solo toma leche ¿Es necesario que coma un pan también?
<p align="center">OBSERVACIONES</p>	<ul style="list-style-type: none"> - El grupo de padres que se presentó, estuvo dinámico y más que un taller, se realizó una especie de foro.



<p align="center">INFORME 10 Tema: DESAYUNOS Y REFRIGERIOS SALUDABLES</p>	
<p>Tercera charla a los padres de familia.</p>	
<p>Colegio</p>	<p align="center">ENRIQUETA AYMER</p>
<p>Fecha</p>	<p align="center">3 de febrero 2011</p>
<p>Hora</p>	<p align="center">05:00 pm</p>
<p>Lugar</p>	<p align="center">Aula de uso múltiple del colegio.</p>
<p>Número de Asistentes</p>	<p align="center">58</p>
<p>Conferencista</p>	<p align="center">Ma. Cecilia Vintimilla A.</p>
<p>Apoyo de</p>	<p align="center">Ing. Patricia Ramírez Psc. Carmen Vargas</p>
<p>Material didáctico requerido</p>	<p>Folletos + Cuestionarios + Materia Prima (Proyecto) Proyector + Computadora (Colegio)</p>
<p align="center">PREGUNTAS Y RECOMENDACIONES</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Por qué a los niños les hace daño la leche en el desayuno? - Los padre quisieran tener más recetas
<p align="center">OBSERVACIONES</p>	<ul style="list-style-type: none"> - El grupo de padres que se presentó, estuvo muy agradecido por los talleres. - Muchos papás del primer se acercaron por más información.



EVALUACION

PADRES DE FAMILIA

Los padres de familia fueron convocados a través de los colegios. El proyecto envió invitaciones a los colegios, para que ellos a su vez repartieran a los estudiantes que darían a sus padres, las mismas que eran de carácter obligatorio para todos los participantes. Esta vez se resalto la importancia de la asistencia, en muchos colegios fue controlada por los rectores.

En la mayoría de colegios nos sorprendieron con la asistencia. Estuvieron padres que no habían asistido a ninguna charla y por el contrario los que habían asistido a las 2 anteriores.

Esta vez, pudimos observar la interacción que había entre los padres de familia y el grupo de trabajo encargado. Creo que por el tema que se trato, la demostración y la degustación que tuvimos, este fue el taller que mas acogida tuvo. Tal vez fue de los talleres que más duró y sin embargo la personas no se incomodaron por el tiempo. Todos ellos, estaban muy agradecidos con el proyecto y por los talleres ofertados. Muchos de ellos están a la expectativa de que se repitan y se traten temas nuevos.

COLEGIO	Número de representantes por curso	Asistentes
GARAICOA	173	57
BENIGNO MALO	180	89
LICEO CATOLICO	132	43
MIGUEL MORENO		54
ASUNCION	140	54
CORAZONES	130	22
LA INMACULADA	140	43
MARIANITAS		30
CESAR DAVILA	150	25
ENRIQUETA AYMER		58

*aproximados

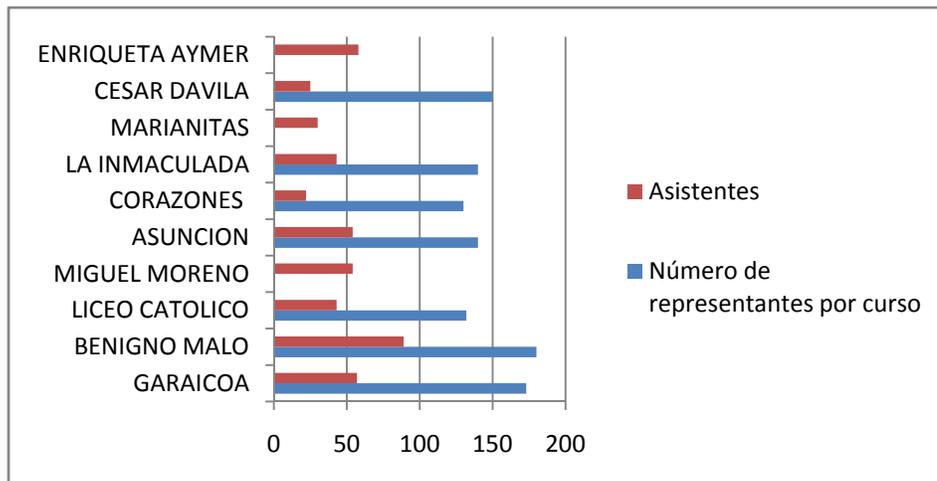


Imagen 5 - Fuente: Vintimilla Alvarez María Cecilia. Gráfico de asistencia de padres de familia al tercer taller.

NOTAS

- Todos los padres de familia estuvieron muy satisfechos con la charla. Nos agradecieron mucho.

CHARLAS

Calidad de Intervención: Las charlas se desarrollaron con éxito.

La intervención duraba aproximadamente 60 minutos: 20 - 25 minutos en la presentación del material en diapositivas, y la preparación del desayuno (Batido de leche, avena y guineo) y refrigerio (Pan con queso y tomate / pepino). El tiempo restante lo dedicamos a responder preguntas e inquietudes.

Al terminar la charla, los padres degustaban de las muestras preparadas y entregaban los cuestionarios ya resueltos.



EQUIPOS

La mayoría de colegios contaban ya con todos los equipos: Computador, proyector y micrófono. En los que no estaban disponibles, utilizábamos los del proyecto.

FOLLETOS

Captaron mucho la atención de los participantes. Además adjuntamos una hoja con opciones de desayunos y refrigerios, saludables y fáciles de preparar que encantaron a los papás.

BARRERAS

Informe presentado por	Ma. Cecilia Vintimilla Alvarez.
Revisado por	
Fecha	20 noviembre del 2010



4. ANALISIS ESTADISTICO DE RESULTADOS

Las preguntas de las encuestas realizadas a los padres de familia (véase anexos 7,8 y 9), así como los resultados que conciernen al desarrollo de esta monografía se encuentran a continuación:

1. ¿Qué piensa usted sobre el contenido del taller? (Por favor encierre en un círculo su respuesta)

Mala	Regular	Buena	Muy buena	Excelente
1	2	3	4	5

5. ¿El contenido del taller respondió sus inquietudes sobre ese tema?

Si

No

10. /11. ¿Asistiría de nuevo al taller?

Si

No



TALLER 1: ALIMENTACIÓN SALUDABLE

1. ¿Qué piensa usted sobre el contenido del taller? (Por favor encierre en un círculo su respuesta)

Mala	Regular	Buena	Muy buena	Excelente
1	2	3	4	5

CALIFICACION	Freq.	Percent
Mala 1	0	0.0
Regular 2	1	0.72
Buena 3	20	14.49
Muy bueno 4	48	34.78
Excelente 5	44	31.88
Vacío, otros, etc.	25	18.12
Total	138	100.00



Imagen 6 - Fuente: Vintimilla Alvarez María Cecilia. 2011.



5. ¿El contenido del taller respondió sus inquietudes sobre ese tema?

O Si

O No

RESPONDIO INQUIETUDES	Freq.	Percent
SI	109	78.99
NO	5	3.62
Vacío, otros, etc.	24	17.39
Total	138	100.00

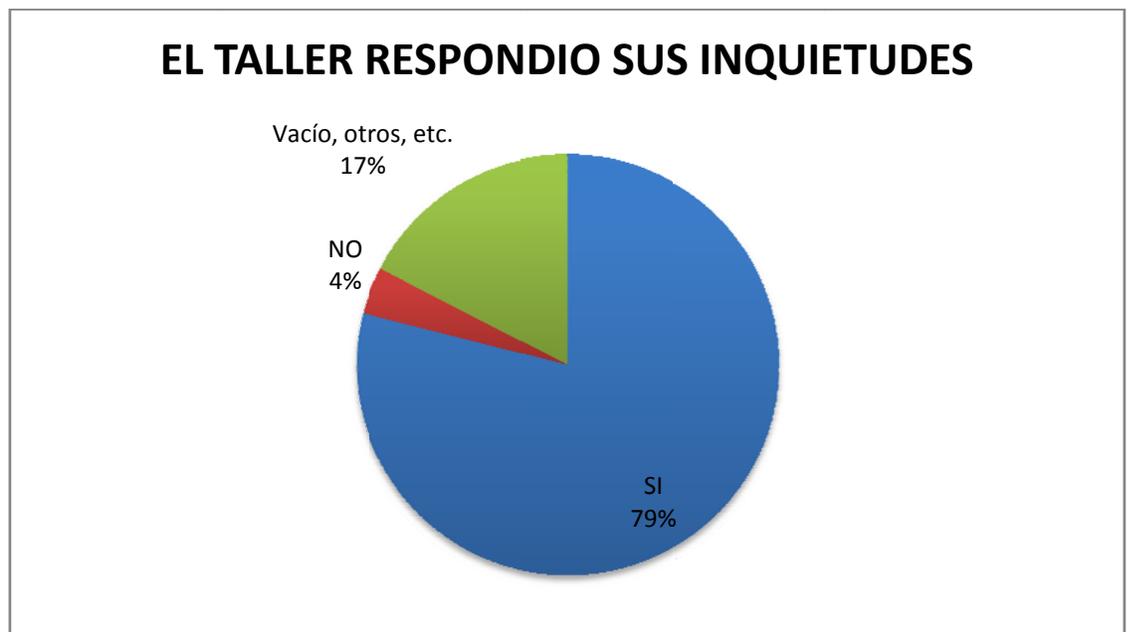


Imagen 7 - Fuente: Vintimilla Alvarez María Cecilia. 2011.



10. ¿Asistiría de nuevo al taller?

O Si

O No

ASITIRIA	Freq.	Percent
SI	79	57.25
NO	1	0.72
Vacío, otros, etc.	58	42.03
Total	138	100.00



Imagen 8 - Fuente: Vintimilla Alvarez María Cecilia. 2011.



TALLER 2: SEGURIDAD ALIMENTARIA Y SEDENTARISMO

1. ¿Qué piensa usted sobre el contenido del taller? (Por favor encierre en un círculo su respuesta)

Mala	Regular	Buena	Muy buena	Excelente
1	2	3	4	5

CALIFICACION	Freq.	Percent
Mala 1	0	0.0
Regular 2	5	1.52
Buena 3	45	13.64
Muy bueno 4	144	43.64
Excelente 5	131	39.70
Vacío, otros, etc.	5	1.52
Total	330	100.00

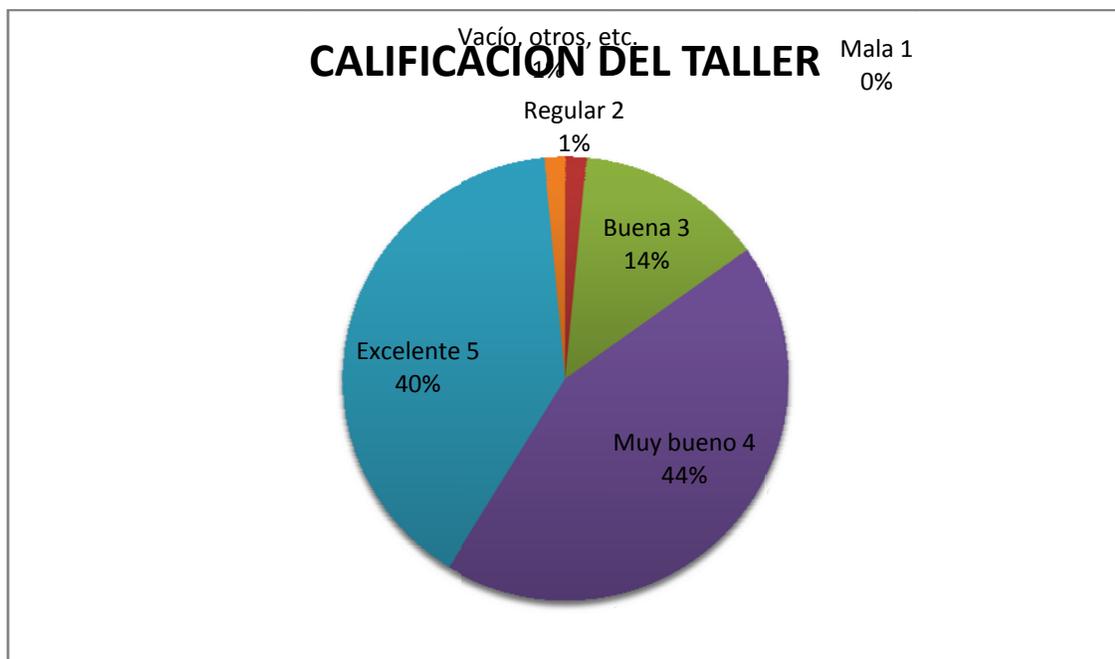


Imagen 9 - Fuente: Vintimilla Alvarez María Cecilia. 2011.



5. ¿El contenido del taller respondió sus inquietudes sobre ese tema?

O Si

O No

RESPONDIO INQUIETUDES	Freq.	Percent
SI	297	90.00
NO	21	6.36
Vacío, otros, etc.	12	3.64
Total	330	100.00

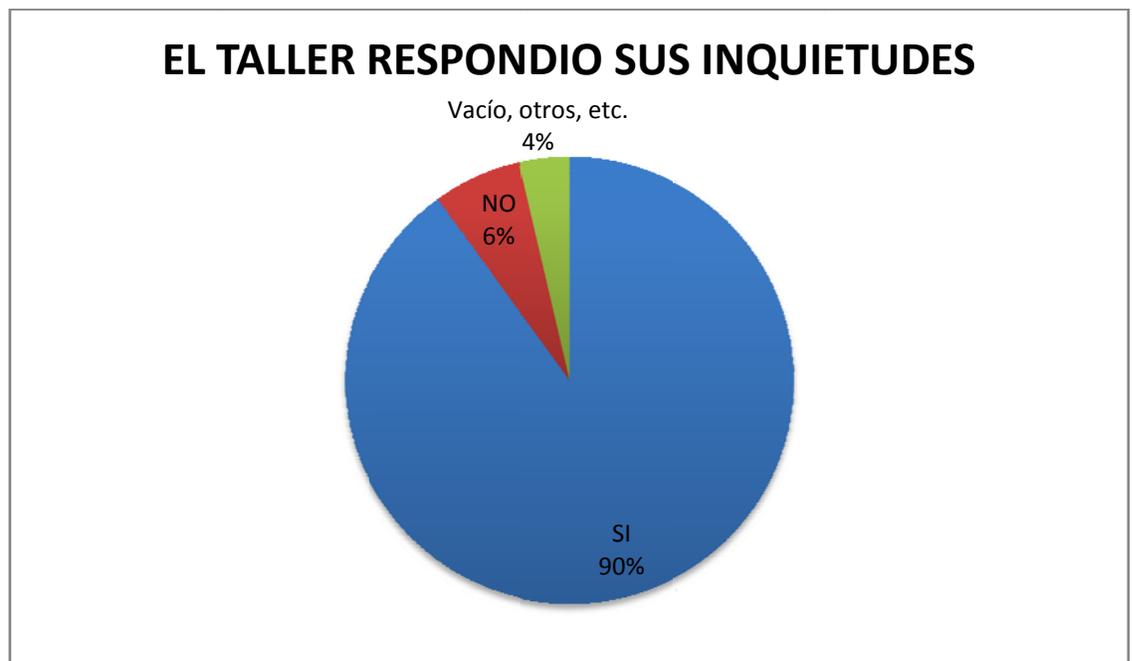


Imagen 10 - Fuente: Vintimilla Alvarez María Cecilia. 2011.



11. ¿Asistiría de nuevo al taller?

O Si

O No

ASISTIRIA	Freq.	Percent
SI	284	86.06
NO	6	1.82
Vacío, otros, etc.	40	12.12
Total	330	100.00



Imagen 11 - Fuente: Vintimilla Alvarez María Cecilia. 2011.



TALLER 3: DESAYUNOS Y REFRIGERIOS SALUDABLES

1. ¿Qué piensa usted sobre el contenido del taller? (Por favor encierre en un círculo su respuesta)

	Mala	Regular	Buena	Muy buena	Excelente
	1	2	3	4	5
CALIFICACION	Freq.		Percent		
Mala 1	0		0.0		
Regular 2	0		0.0		
Buena 3	27		6.04		
Muy bueno 4	163		36.47		
Excelente 5	242		54.14		
Vacío, otros, etc.	15		3.36		
Total	447		100.00		

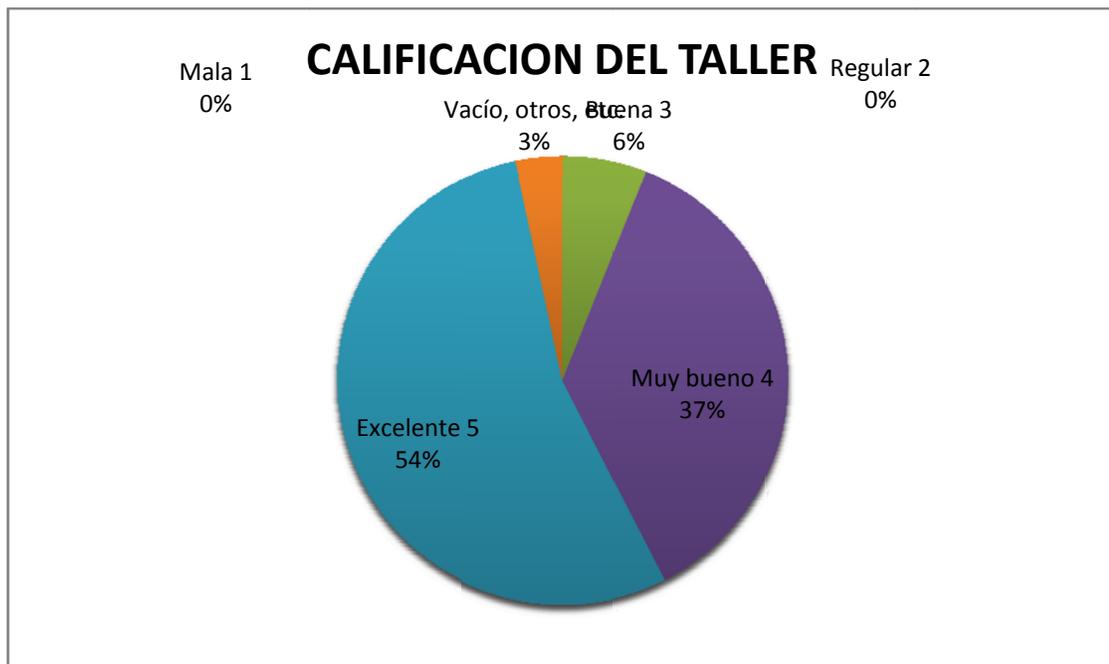


Imagen 12 - Fuente: Vintimilla Alvarez María Cecilia. 2011.



5. ¿El contenido del taller respondió sus inquietudes sobre ese tema?

O Si

O No

RESPONDIO INQUIETUDES	Freq.	Percent
SI	406	90.83
NO	10	2.24
Vacío, otros, etc.	31	6.94
Total	447	100.00

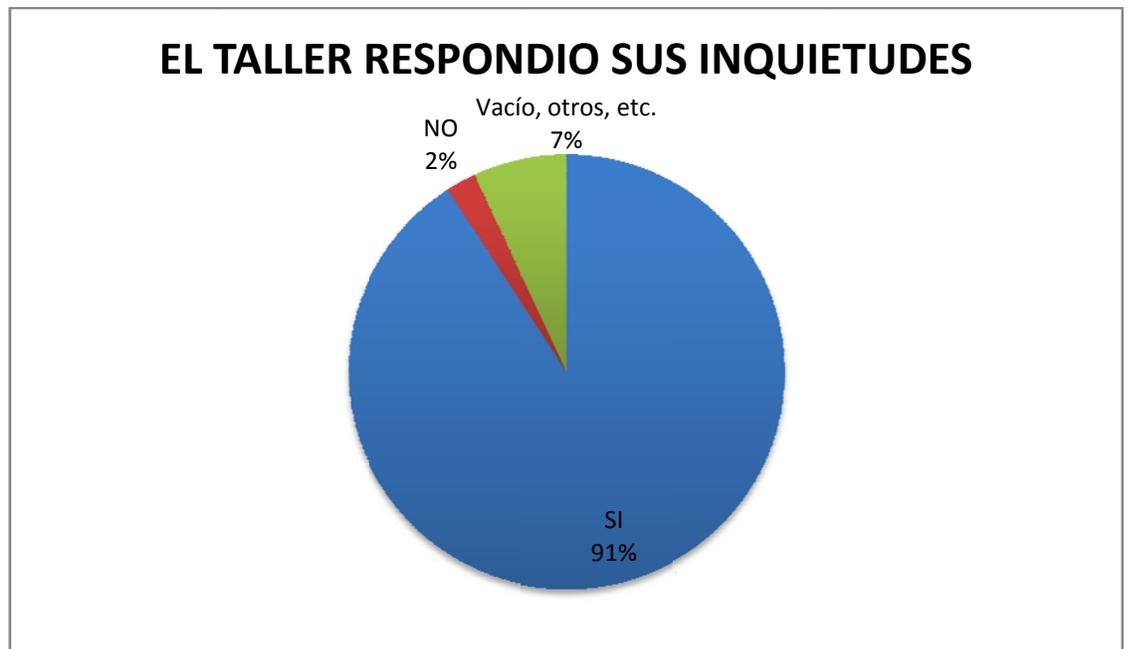


Imagen 13 - Fuente: Vintimilla Alvarez María Cecilia. 2011.



10. ¿Asistiría de nuevo al taller?

O Si

O No

ASISTIRIA	Freq.	Percent
SI	410	91.72
NO	0	0.0
Vacío, otros, etc.	37	8.28
Total	447	100.00



Imagen 14 - Fuente: Vintimilla Alvarez María Cecilia. 2011.



CONCLUSIONES

Al terminar este trabajo se puede concluir que:

1. Se cumplió el objetivo general, se capacitó a los padres de familia en diez colegios de la ciudad de Cuenca, mediante los talleres informativo - demostrativos en el cual se explicó la importancia de una alimentación saludable y la ingesta diaria de desayunos y refrigerios que tengan atractivo sobre los jóvenes.
2. Las charlas se desarrollaron con mucho éxito e incluso fueron difundidas por algunos asistentes a padres de familia de otros cursos que solicitaron también participar
3. Es importante realizar la demostración práctica para motivar a los padres de familia en la aplicación de buenas prácticas de manufactura, buenas técnicas de preparación y presentación de alimentos.
4. Reforzando la parte teórica del programa, se compartían experiencias tanto de cocina como de alimentación.
5. Se creó un compromiso con los padres, quienes muy interesados por el bienestar de sus hijos se propusieron trabajar en los puntos que habíamos tratado, tanto por el bien de ellos, como de su familia.
6. Los talleres en su primera fase tenían una duración corta si comparamos con los de la tercera presentación, los padres se sentían más a gusto y con mayor confianza para contar sus inquietudes, preguntar y compartir.



7. A los padres de familia les gusta mucho compartir los problemas y éxitos que tienen en la alimentación de sus hijos, lo que demuestra que están preocupados por la salud.
8. El trabajo en conjunto realizado por cada uno de los miembros del Proyecto “Food, Nutrition and Health”, VLIR – IUC demuestra que al trabajar en equipo se consiguen excelentes resultados. Conformar un grupo multidisciplinario es una buena experiencia para cualquier profesional.
9. Realizar el folleto: “Recetas Saludables – Desayunos y Refrigerio” conllevó un arduo trabajo para llegar a presentar una receta adecuada que deber ser apoyada siempre por el valor nutricional para que la propuesta sea completa.
10. Para escribir este folleto fue necesario revisar no solamente el aspecto de la gastronomía de desayunos y refrigerios, se necesita también saber aspectos nutricionales y el entorno social.
11. Realizar el trabajo de campo junto al Proyecto fue una gran experiencia pues pude apreciar lo importante que es aportar para el desarrollo social. Para los padres de familia fue una sorpresa que alguien recién egresada les capacite en tres talleres: Alimentación Saludable, Seguridad Alimentaria y Desayunos – Refrigerios Saludables. Lo cual es gratificante y al mismo tiempo demuestra que la carrera de Gastronomía tiene otros espacios para cubrir.
12. Existen obstáculos para la aplicación plena de este programa, muchos de ellos no cuentan con recursos, conocimientos y acceso a información que los ayude a mejorar su estilo de vida, su alimentación. Este es uno de los mayores problemas con que la sociedad se enfrenta.



13. Si bien es cierto, la comida chatarra no es la más saludable pero es muchas veces la más económica, la que más gusta, la que mejor propaganda tiene, la que toma menos trabajo y tiempo en consumirla. Este es el mayor problema, y no solo en la sociedad cuencana, en el país y en muchos países alrededor del mundo.

14. La alimentación en niños y adolescentes determina en gran medida la salud del futuro adulto, pues una dieta inadecuada en este período contribuye a malos hábitos alimenticios, obesidad, problemas cardíacos.

15. La pirámide alimenticia nos proyecta una base para elaborar un plan alimentario que debe ser aplicado con inteligencia para cerciorarse de que se cubran las necesidades de nutrientes.



RECOMENDACIONES

Finalmente es importante realizar algunas recomendaciones en base al trabajo realizado.

1. Es importante mantener las charlas para los colegios por parte del proyecto “Food, Nutrition and Health”, VLIR – IUC e incluso expandirlas a otros colegios y escuelas para que se beneficie la mayor parte de niños y adolescentes.
2. En lo posible siempre se debe mantener el trabajo conjunto con los alumnos y los bares de las instituciones educativas para que la intervención con los padres del proyecto sea completa y satisfactoria.
3. Todos estos programas deben hacer hincapié en las buenas prácticas de manufactura ya que constituyen un pilar fundamental en la buena alimentación.
4. Hacer grupos de apoyo para mejorar el aprendizaje de los padres de familia que tienen dificultades en comprender algunos aspectos técnico – científicos de los temas tratados, ya que no todos tienen la misma preparación.
5. En este tipo de trabajos es importante tomar nota de todos los datos de las actividades realizadas, pues la información para el análisis estadístico es de vital importancia, por lo que se sugiere que sean claros y concisos.
6. Los formatos de las encuestas deben ser de opción múltiple para facilitar el procesamiento de resultados.



7. Es importante propender a la participación de la Facultad de Ciencias de la Hospitalidad en proyectos de investigación e intervención de este tipo, ya que generan cambios favorables para nuestra sociedad. A la vez que se abarca nuevos ámbitos de la aplicación de la Licenciatura en Alimentos y Bebidas.



BIBLIOGRAFIA

Alimentación Saludable. Internet.

http://www.ceibal.edu.uy/contenidos/areas_conocimiento/cs_naturales/alimentacion_18_12/alimentacin_saludable.html. Acceso: Junio 2011.

Alimentación Sana. Internet. [http://www.alimentacion-](http://www.alimentacion-sana.com.ar/informaciones/novedades/desayuno.htm)

[sana.com.ar/informaciones/novedades/desayuno.htm](http://www.alimentacion-sana.com.ar/informaciones/novedades/desayuno.htm). Acceso: Mayo 2011.

Alitzel. “Propiedades nutricionales del brócoli”. Internet.

<http://www.cuidadodelasalud.com/medicina-natural/propiedades-nutricionales-del-brocoli/>. Acceso: Mayo 2011.

Almedio. “Alimentación Escolar Sustentable en América Latina”. Internet.

http://alimescolar.sistematizacion.org/iniciativas/contenu-du-programme/?tx_panel_pi1%5Bafficher%5D=det_panel&tx_panel_pi1%5Buid%5D=25. Acceso: Abril 2011.

Alvarez, Catalina. “Sucumbíos Intercultural” (mitología y cosmovisión de las culturas: shuar, siona-secoya, a’i y kichwa). DIPEIB-S, FOISE con auspicio de la CRUZ ROJA SUIZA. Quito, 2002.



American Medical Association. NUTRIENTS IN PROCESSED FOOD - Vitamins, Minerals. Massachusetts, Publishing Sciences Group, INC. 1974.

Botanical – online. “Rábanos, para una buena digestión”. Internet.

<http://www.botanical-online.com/rabanos.htm>. Acceso: Mayo 2011.

Casp Vanaclocha, Ana y José Abril Requena. Proceso de conservación de alimentos. Madrid, Ediciones Mundi – Prensa, 1999.

Chavarrías, Martha. “Nuevas normas internacionales de seguridad alimentaria”.

(12 Agosto 2009). Internet. <http://www.consumer.es/seguridad-alimentaria/normativa-legal/2009/08/12/187003.php>. Acceso: Noviembre 2010.

Circulation – American Heart Association. “Dietary Recommendations for Children and Adolescents”. Internet.

<http://circ.ahajournals.org/content/112/13/2061/T3.expansion.html>. Acceso: Noviembre 2011.

“Comidas Saludables”. (15 marzo 2007). Internet.

<http://comidassaludables.blogspot.com>. Acceso: Mayo 2011.



Diet foods and Nutrition. "Raisins".

Internet. http://www.annecollins.com/diet_nutrition/raisins.htm. Acceso: Mayo 2011.

Dietas.com. "Los hongos y sus propiedades nutricionales". Internet.

<http://www.dietas.com/articulos/los-hongos-y-sus-propiedades-nutricionales.asp>. Acceso: Mayo 2011.

D+ Alimentos. "Los Alimentos". Internet. <http://alimentos.de->

[mas.net/alimentos.php](http://alimentos.de-mas.net/alimentos.php). Acceso: Febrero 2011.

Eroski Consumer. "Frutas". Internet.

<http://frutas.consumer.es/documentos/tropicales/pitahaya/preparacion.php>.

Acceso: Mayo 2011.

Eroski Consumer. "Hortalizas y verduras". Internet.

<http://verduras.consumer.es/documentos/hortalizas/acetelga/intro.php>.

Acceso: Mayo 2011.

Euroresidentes. "Albahaca". Internet.

<http://www.euroresidentes.com/Alimentos/hierbas/albahaca.htm>. Acceso:

Mayo 2011.



Forest Generation. “Star Apple”. Internet. <http://www.forestgeneration.com/star-apple.html>. Acceso: Mayo 2011.

Fresh Plaza. “La uvilla, fruta con grandes características medicinales”. Internet. http://www.freshplaza.es/news_detail.asp?id=17017#Scene_1. Acceso: Mayo 2011.

Garcés, Laura. “Jengibre: propiedades, usos y algo más.” Internet. <http://www.biomanantial.com/jengibre-propiedades-usos-algo-mas-a-1540.html>. Acceso: Mayo 2011.

Granjas del Uruguay. “Propiedades del berro”. Internet. <http://www.granjasdeluruguay.com.uy/Propiedades-del-berro.html>. Acceso: Mayo 2011.

Innatia. “Propiedades del tamarindo”. Internet. <http://www.innatia.com/s/c-frutas-propiedades-frutos/a-propiedades-del-tamarindo.html>. Acceso: Mayo 2011.

Licata, Marcela. “Alimentos transgénicos”. Internet. <http://www.zonadiet.com/alimentacion/transgenicos.htm>. Acceso: Febrero 2011.



Material bibliográfico desarrollado en el proyecto: “Food, Nutrition and Health”,
VLIR – IUC. Universidad de Cuenca. 2007 a la fecha.

MIES. “Aliméntate Ecuador”. Internet.

http://www.alimentateecuador.gob.ec/index.php?option=com_content&task=view&id=36&Itemid=69. Acceso: Abril 2011.

Muller, H. G. y G. Tobin. Nutrición y ciencia de los alimentos. Zaragoza, Acribia.

Nutrinet. Internet. <http://ecuador.nutrinet.org/ecuador/situacion-nutricional/58-las-cifras-de-la-desnutricion-en-ecuador>. Acceso: Abril 2011.

Perú Ecológico. “Pepino dulce”. Internet.

http://www.peruecologico.com.pe/flo_pepinodulce_1.htm. Acceso: Mayo 2011.

Power your diet. “Guava fruit nutrition facts”. Internet. <http://www.nutrition-and-you.com/guava.html>. Acceso: Mayo 2011.

Remedios populares. “Cebada”. Internet.

<http://www.remediospopulares.com/cebada.html>. Acceso: Mayo 2011.



Terapias Alternativas. "La carambola o fruta estrella". Internet.

<http://www.suite101.net/content/carambolo-fruta-estrella-a7659>. Acceso:

Mayo 2011.

Vallejo, Raúl. Manual de escritura académica. Quito, Corporación Editora

Nacional, 2006.

Vegetomanía. "Propiedades de los brotes de alfalfa". Internet.

[http://www.vegetomania.com/vida-sana/propiedades-de-los-brotes-de-](http://www.vegetomania.com/vida-sana/propiedades-de-los-brotes-de-alfalfa)

[alfalfa](http://www.vegetomania.com/vida-sana/propiedades-de-los-brotes-de-alfalfa). Acceso: Mayo 2011.



ANEXOS



ANEXO 1

TABLE - DAILY ESTIMATED CALORIES AND RECOMMENDED SERVINGS
FOR GRAINS, FRUITS, VEGETABLES, AND MILK/DAIRY BY AGE AND
GENDER

TABLA - CALORÍAS DIARIAS ESTIMADAS Y PORCIONES RECOMENDADAS
DE GRANOS, FRUTAS, VEGETALES, Y LECHE/LÁCTEOS POR EDAD Y
GÉNERO.



TABLE 3. Daily Estimated Calories and Recommended Servings for Grains, Fruits, Vegetables, and Milk/Dairy by Age and Gender

	1 Year	2–3 Years	4–8 Years	9–13 Years	14–18 Years
Calories [†]	900 kcal	1000 kcal			
Female			1200 kcal	1600 kcal	1800 kcal
Male			1400 kcal	1800 kcal	2200 kcal
Fat	30%–40% Kcal	30%–35% kcal	25%–35% kcal	25%–35% kcal	25%–35% kcal
Milk/dairy [‡]	2 cups [¶]	2 cups	2 cups	3 cups	3 cups
Lean meat/beans	1.5 oz	2 oz		5 oz	
Female			3 oz		5 oz
Male			4 oz		6 oz
Fruits [§]	1 cup	1 cup	1.5 cups	1.5 cups	
Female					1.5 cups
Male					2 cups
Vegetables [§]	3/4 cup	1 cup			
Female			1 cup	2 cups	2.5 cups
Male			1.5 cup	2.5 cups	3 cups
Grains	2 oz	3 oz			
Female			4 oz	5 oz	6 oz
Male			5oz	6 oz	7 oz



<p>Calorie estimates are based on a sedentary lifestyle. Increased physical activity will require additional calories: by 0-200 kcal/d if moderately physically active; and by 200–400 kcal/d if very physically active.</p>
<p>†For youth 2 years and older; adopted from Table 2, Table 3, and Appendix A-2 of the <i>Dietary Guidelines for Americans</i> (2005)¹⁴; http://www.healthierus.gov/dietaryguidelines. Nutrient and energy contributions from each group are calculated according to the nutrient-dense forms of food in each group (eg, lean meats and fat-free milk).</p>
<p>‡Milk listed is fat-free (except for children under the age of 2 years). If 1%, 2%, or whole-fat milk is substituted, this will utilize, for each cup, 19, 39, or 63 kcal of discretionary calories and add 2.6, 5.1, or 9.0 g of total fat, of which 1.3, 2.6, or 4.6 g are saturated fat.</p>
<p>§Serving sizes are 1/4 cup for 1 year of age, 1/3 cup for 2 to 3 years of age, and 1/2 cup for ≥4 years of age. A variety of vegetables should be selected from each subgroup over the week.</p>
<p> Half of all grains should be whole grains.</p>
<p>¶¶For 1-year-old children, calculations are based on 2% fat milk. If 2 cups of whole milk are substituted, 48 kcal of discretionary calories will be utilized. The American Academy of Pediatrics recommends that low-fat/reduced fat milk not be started before 2 years of age.</p>

Tabla 1 - Fuente: American Heart Association



TRADUCCION POR MARIA CECILIA VINTIMILLA ALVAREZ

TABLA 3. Calorías diarias estimadas y porciones recomendadas de Granos, Frutas, Vegetales, y Leche/Lácteos por edad y género.

	1 Año	2–3 Años	4–8 Años	9–13 Años	14–18 Años
Calorías [†]	900 kcal	1000 kcal			
Mujer			1200 kcal	1600 kcal	1800 kcal
Hombre			1400 kcal	1800 kcal	2200 kcal
Grasa	30%–40% Kcal	30%–35% kcal	25%–35% kcal	25%–35% kcal	25%–35% kcal
Leche/lácteos [‡]	2 tazas [¶]	2 tazas	2 tazas	3 tazas	3 tazas
Carne magra/frijoles	1.5 oz	2 oz		5 oz	
Mujer			3 oz		5 oz
Hombre			4 oz		6 oz
Frutas [§]	1 taza	1 taza	1.5 tazas	1.5 tazas	
Mujer					1.5 tazas
Hombre					2 tazas
Vegetales [§]	3/4 taza	1 taza			
Mujer			1 tazas	2 tazas	2.5 tazas
Hombre			1.5 tazas	2.5 tazas	3 tazas
Granos	2 oz	3 oz			
Mujer			4 oz	5 oz	6 oz
Hombre			5oz	6 oz	7 oz



<p>Las calorías estimadas están basadas en un estilo de vida sedentario. Al incrementar la actividad física se requerirá calorías adicionales: De 0-200 kcal si es moderadamente activo físicamente y de 200-400 kcal si es muy activo físicamente.</p>
<p>†Para la juventud de 2 años en adelante, adopte la Tabla 2, Tabla 3 y Apéndice A-2 del <i>Dietary Guidelines for Americans</i> (2005)¹⁴; http://www.healthierus.gov/dietaryguidelines. Las contribuciones de nutrientes y energía de cada grupo son calculadas de acuerdo a la densidad de nutrientes en el tipo de comida en cada grupo (por ejemplo, carne magra y leche libre de grasa).</p>
<p>‡La leche nombrada es libre de grasa (excepto para niños menores de dos años). Si el 1%, 2% o toda la grasa de la leche es sustituida, ésta utilizará por cada taza 19, 39 o 63 kcal de calorías discretionales y añade 2.6, 5.1 o 9.0 gr de grasa total, de las cuales 1.3, 2.6 o 4.6 gr son grasas saturadas.</p>
<p>§Los tamaños de las porciones son ¼ para 1 año de edad, 1/3 para 2-3 años de edad y ½ taza para ≥4 años de edad. Una variedad de vegetales debería ser seleccionada de cada subgrupo durante la semana.</p>
<p> La mitad de todos los granos deben ser granos enteros.</p>
<p>¶¶Para un niño de un año, los cálculos están basados en un 2% de grasa de leche. Si 2 tazas de leche entera son sustituidas, 48 kcal de discretionary calories serán utilizadas. La Academia Americana de Pediatría recomienda que la leche baja/reducida en grasa no sea consumida antes de los 2 años de edad.</p>

Tabla 1 - Fuente: American Heart Association



ANEXO 2

TABLA DE ALIMENTOS DISPONIBLES EN LA CIUDAD DE CUENCA,
KILOCALORÍAS, MACRONUTRIENTES Y MICRONUTRIENTES.



ID	Nombre	Energía (kcal)	Energía (kJ)	Agua (g)	Proteínas (g)	Grasa T (g)	CHO T (g)	CHO disponibles (g)	Fibra cruda (g)	Fibra dietaria (g)	Cenizas (g)	Ca (mg)	P (mg)	Zn (mg)	Fe (mg)	S carotenos- eq T (mg)	Retinol (µg)	VE A- eq T (mg)	Tiamina B1 (mg)	Riboflavina B2 (mg)	Vitamina B3 (mg)	Vit C (mg)	AscT (mg)	Food Group	Source	
D3	Aceite de pescado, Nitrogenado	902.00	3773.97	0.00	0.00	100.00	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	1.00		0.00		0.00		0.00	0.00	0.00	0.00		4	PE	
L1	Aceite oliva, extra virgen	884.00	3701.00	0.10	0.00						0.00														11	ME
D4	Aceite vegetal (puro vegetal)	884.00	3696.12	0.00	0.00	100.00	0.00		0.00		0.00														4	PEI
D5	Aceite vegetal de algodón	884.00	3696.06	0.00	0.00	100.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		4	PE	
D6	Aceite vegetal de girasol	884.00	3696.06	0.00	0.00	100.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		4	PE	
D7	Aceite vegetal de nuez	884.00	3696.06	0.00	0.00	100.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		4	PE	
D8	Aceite vegetal de olivo	884.00	3696.06	0.00	0.00	100.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		4	PE	
D9	Aceite vegetal de palma	884.00	3696.06	0.00	0.00	100.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		4	PE	
D10	Aceite vegetal de soja	884.00	3696.06	0.00	0.00	100.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		4	PE	
C3	Acelunas	116.00	484.88	70.00	1.40		1.30		2.60			81.00	0.00	0.27	1.80	30.00		30.00	0.00	0.00	0.00	0.00		3	CH	
C4	Acelunas negras preparadas P.C.	304.00	1271.94	41.00	2.20	22.40	30.30	27.10	1.50	3.20	4.10	87.00	43.00	0.22	7.40			20.00	0.00	0.24	1.00	0.00		3	PE	
D2	Aceña Cocida	20.00	85.80	40.00	1.90		4.10			3.10		50.00	3.00	0.35	2.20	314.00		314.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2	CH	
B4	Aceña, hojas de (Zinnaria)	27.00	112.87	90.70	2.20	0.30	5.20	3.70	0.80	1.60	1.50	90.00	46.00	0.38	2.40		170.00	206.00	0.04	0.20	0.50	14.10		2	PE	
B8	Achicoria	23.00	96.14	42.00	1.20		4.70			0.60		103.00	47.00	0.42	0.90	400.00		400.00	0.00	0.10	0.50	24.00		2	CH	
B9	Achicoria seco	368.00	1523.26	3.10	11.10	5.20	74.90	75.90	14.50		5.40	11.00	0.00		0.90		61.00		0.45	0.16	1.67	0.00		2	PE	
P1	Achira Blanca (Zizania, miz)	101.00	422.58	73.20	1.40	0.10	23.00	23.00			1.50	13.00	0.00		0.70				0.04	0.05		0.70		12	PE	
P2	Achira morada (Zizania, miz)	90.00	410.03	74.00	1.40	0.10	23.20	23.20			1.30	17.00	0.00		1.40				0.30	0.04		0.10		12	PE	
Z2	Aderezo para ensalada	436.00	1824.00	37.40	0.80						2.00													20	ME	
H3	Agua mineral	0.00	0.00	99.90	0.00						0.10	0.00		0.25	0.00									0	ME	
C7	Aguaazul verde	181.00	757.00	72.40	1.81				0.40		1.10	39.00	0.00		0.10				0.00	0.20	1.00			3	ME	
B12	Ají colorado molido	42.00	175.73	72.00	2.10	1.00	0.00	0.50	3.00	1.50	16.30	133.00	0.40	0.25	0.00		210.00	46.00	0.00	0.44	0.00	19.20		2	PE	
B14	Ají de orosa P.C.	40.00	167.38	89.10	1.80	1.20	7.20	7.20			0.70	77.00	33.00		1.30			220.00		0.17	0.80	0.85	104.40		2	PE
U1	Ajónico	151.00	632.00	52.70	3.50				1.81		1.20	19.00	110.00		1.40	0.00				0.00	0.11	0.80		15	ME	
U2	Ajónico deshidratado molido	304.00	1272.00	0.37	14.10				7.40		8.80													15	ME	
U3	Ajo sin cáscara	139.00	578.74	61.40	5.80	0.80	30.40	28.30	0.90	2.10	1.80	94.00	103.00	1.10	1.70		0.00	0.00	0.14	0.07	0.42	9.10		15	PE	
L7	Ajónico crudo	551.00	2306.00	4.10	20.10				0.30		4.80	1036.00	600.00		4.80				1.13	0.20	4.80			11	ME	
Q1	Ajónico mermelada	502.00	2100.37	3.00	14.10	35.00	55.30	56.30			2.70	450.00	300.00		0.00		380.00		0.30	0.70	3.70	40.00		13	PE	
B17	Albahaca sin tallo	40.00	176.81	86.70	2.40	1.20	7.30	3.40	1.50	3.40	1.80	325.00	30.00	0.85	0.50		264.00	284.00	0.04	0.15	0.85	20.00		2	PE	
B20	Alcachofa P.C.	19.00	79.50	82.90	2.00	0.20	2.90		1.40	5.40	1.20	42.00	21.00	0.49	1.10		50.00	9.00	0.07	0.04	0.85	0.00		2	PE	
B21	Alfalfa brotes secos	29.00	121.34	91.14	3.40	0.80	3.70	1.20	3.10	2.50	0.40	32.00	30.00	0.42	0.40		1125.00	0.00	0.00	0.15	0.40	0.20		2	PE	
B2	Alfalfa blanca P.C.	70.00	292.88	82.40	1.40	1.10	2.57	2.57			2.20	50.00	211.00	1.37	1.90	0.00	30.00	60.00	0.01	0.14	2.25	10.30		5	PE	
D11	Almendras	581.00	2430.90	4.47	21.94	50.60	18.65	9.55	3.80	10.40	3.00	210.00	400.00	3.12	3.72		0.00	0.00	0.20	0.50	3.60	0.00		4	PE	
D12	Almendras Saladas	587.00	2450.96	3.00	19.10		24.20			13.00		282.00	540.00	4.90	3.90		0.00	0.00	0.13	0.80	2.80	0.70		4	CH	
K7	Almibar durazno	81.00	337.00	70.74	0.50				0.50		0.41													10	ME	
K10	Almibar fijo	49.00	204.00	66.50	0.62				1.02		0.70	80.00	0.00		0.2	0.00			0.01	0.01	0.07			10	ME	
K21	Almibar fijo en frasco	37.00	155.00	89.30	0.44				0.31		0.30	27.00	1.00		1.45	0.00			0.04	0	0.15			10	ME	
B25	Ajo sin hojas	21.00	87.80	43.40	0.20	0.20	4.80	3.20	1.00	1.60	0.60	70.00	20.00	0.15	1.50		0.00	22.00	0.00	0.00	0.20	0.30		2	PE	
A2	Ajónico blanco cocido	358.47	1496.04	13.40	7.00	0.70	77.60	77.60	0.40		0.50	8.00	113.00	1.51	1.04	0.00			0.11	0.04	2.10	0.90		1	PE	
A5	Ajónico cocido (blanco)	87.00	365.00	70.20	1.80				0.90		0.80	3.00	34.00		0.70	0.00			0.01	0.01	0.07			1	ME	
A8	Ajónico con leche	118.00	496.00	89.70	3.40				0.10		0.54	155.20	0.18		0.20			11.70	0.04	0.01	0.00			1	ME	
Y1	Ajónico con piel. Con verduras, congelado	172.00	718.66	59.10	8.80	3.30	26.00		0.90	2.00														10	PEI	
A10	Ajónico integral cocido	111.00	463.88	73.00	2.40		23.00			1.70		10.00	03.00	0.80	0.42	0.00		0.00			1.50	0.00		1	CH	
T9	Ajónico Harina. Precocida	345.00	1442.10	0.00	21.10		61.00					49.00	270.00		18.00				0.19	0.09				14	CH	
T9	Ajónico Harina, tostada	366.00	1529.00	0.20	20.10	1.90	68.90	68.90	3.30		2.80													14	PEI	
Y10	Ajónico partido. Laminas de	346.00	1447.00	10.10	21.10	1.10	64.40	64.40	0.90		2.80	102.00	311.00		0.90		0.00		0.20	0.20	4.12	1.30		14	PE	
T11	Ajónico, fresco sin vaina	105.00	443.50	72.00	7.10	0.80	18.00	13.70	3.40	5.10	0.60	27.00	144.00	1.24	1.70		28.00	36.00	0.20	0.10	2.15	22.20		14	PE	
T12	Ajónicos congelados cocidos	70.00	286.04	80.00	5.20		14.20		4.50		24.00	80.00	0.86	1.57	76.90		76.90	0.12	0.00	1.47	8.90		14	CH		
T13	Ajónicos Enlatados	89.00	368.42	82.00	4.40		12.60		3.40		20.00	67.00	0.71	0.96	76.90		76.90	0.12	0.00	1.00	8.60		14	CH		
T14	Ajónicos, secos sin cáscara	351.00	1460.50	11.50	21.10	3.20	61.10	35.60	4.50	25.90	2.50	85.00	219.00	3.21	2.90		10.00	7.00	0.25	0.15	3.43	3.50		14	PE	
T15	Ajónicos	342.00	1430.90	12.10	21.40	1.90	61.90	36.40	5.70	25.90	2.70	80.00	213.00	3.21	2.90		0.00	7.00	0.27	0.19	3.00	1.00		14	PE	
E120	Ajónico, enlatado con agua	116.00	485.34	74.51	25.10						1.40	11.00	103.00	0.77	1.50	0.00	17.00		0.00	0.07	13.20	0.00		5	PE	
E121	Ajónico, enlatado en aceite	186.00	778.22	84.02	28.10						0.00	2.10	4.00	217.00	0.47	1.20	0.00	19.00	0.00	0.00	11.70	0.00		5	PE	
E122	Ajónico, fresco crudo	141.37	591.46	70.40	23.10	4.80					1.60													5	PE	
D13	Ajónicos	629.00	2631.74	5.70	13.70	61.15	17.00	6.90	2.80	11.00	2.30	149.00	310.00	2.20	3.50		22.00	2.00	0.40	0.11	1.55	2.00		4	PE	
A10	Ajónico con piel. Con verduras	382.00	1590.00	2.00	10.10				0.70		4.00													1	ME	
A21	Ajónico, hoja cocida	53.50	224.22	87.10	1.20	0.50	10.90	10.90	0.20		0.20	21.00	42.00		0.50				0.00	0.01	0.22	0.00		1	PE	
L4	Azúcar (Paño fresco)	54.00	225.84	89.20	0.40	3.90	5.70	5.70	0.70		1.10	32.00	33.00		0.90		0.00		0.01	0.05	0.30	0.00		11	PE	
K24	Azúcar granulada o refinada	384.00	1619.21	0.60	0.00	0.00	96.20	96.20	0.00	0.00	0.00	0.00														



ID	Nombre	Energía (kcal)	Energía (kJ)	Agua (g)	Proteínas (g)	Grasa T (g)	CHD T (g)	CHO disponibles (g)	Fibra cruda (g)	Fibra dietaria (g)	Carotenos (µg)	Ca (mg)	P (mg)	Zn (mg)	Fe (mg)	B (caroteno+eq T (mg))	Retinol (µg)	VA-eq (mg)	Tiamina B1 (mg)	Riboflavina B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit C (mg)	AscT (mg)	Food Group	Source		
H10	Bebida hidratante energética	34.00	142.00	91.40	0.00						0.10	4.35		0.25	0.00									8	IMX		
H13	Bebida rehidratante	27.00	113.00	90.20	0.00						0.10	1.18		0.25	0.00										8	IMX	
B29	Berros/ana P.C.	37.00	154.81	89.70	1.00	0.80	7.80	4.50	1.70	3.40	0.60	20.00	30.00	0.18	0.30		5.00	1.00	0.02	0.30	1.31	6.30		2	PT		
B31	Berra P.C.	33.00	138.07	89.30	3.40	0.80	5.00	4.50	1.50	0.50	1.50	204.00	46.00	0.11	0.50		722.00	235.00	0.08	0.35	1.09	105.00		2	PT		
X1	Bombones Refinado con crema y saborizantes	559.00	2336.02	4.10	0.20	38.00	48.20	48.20	0.20	0.20	1.90														18	PTI	
X2	Bombones Refinado con licor y saborizante	481.00	2011.42	13.50	7.10	28.40	48.30	48.30	0.50	0.50	1.70														18	PTI	
X3	Bombones Refinado con mentoleno	481.00	2005.72	2.20	4.80	25.00	71.10	71.10	0.20	0.20	1.10														18	PTI	
H14	Bran dy con coca cola	71.00	297.00		0.00																				8	IMX	
B37	Brosoli P.C.	40.00	167.36	87.30	4.90	0.90	5.70	3.10	1.80	2.60	1.20	83.00	86.00	0.41	1.20		80.00	31.00	0.11	0.10	0.80	114.00		2	PT		
F94	Calabdo, carne cruda Bajo en Grasa	127.00	530.86	75.00	21.40		0.00													0.10	0.10	4.80			8	CHI	
X8	Calzas rizada deshidratada para bebida	260.00	1213.00	1.00	10.00				2.80		4.80	6.00	221.00	2.90	3.00										18	IMX	
X7	Calzas Pasta	679.70	2841.15	0.00	14.00	58.00	23.40	23.40	3.00	3.00	2.60														18	PTI	
X8	Calzas Pasta, con azúcar	577.50	2413.96	0.90	12.20	39.10	44.20	44.20	1.80	1.80	3.60														18	PTI	
D14	Calzas, semillas secas	603.50	2522.00	3.60	12.00	48.30	34.70	34.70	0.90		3.40	108.00	837.00		3.90		2.00	0.00	0.17	0.14	1.70	3.00		4	PT		
L10	CarM en polvo, con azúcar, soluble	372.00	1554.96	3.00	14.00	2.90	71.90		0.30		7.60														11	PTI	
L11	CarM en polvo, soluble	364.00	1521.52	2.20	18.00	1.90	68.00		0.40		8.80														11	PTI	
L12	CarM grano sin tostar	416.00	1742.22	6.30	11.70	10.00	68.20	68.20	22.00		3.00	120.00	179.00		2.90		3.00		0.22	0.06	1.30			11	PT		
L14	CarM sin azúcar	3.00	8.37	99.09	0.10	0.00	0.84	0.84	0.00	0.00	0.17	4.00	3.00	0.01	0.20		0.00	0.00	0.00	0.00	0.24	0.00		11	PT		
L15	CarM tostado, molido	452.00	1896.36	1.30	14.00	15.40	60.00		7.80		5.00														11	PTI	
C10	Carmito macedo	45.00	188.00	85.00	2.00				4.70		0.20	33.00	26.00		2.20	0.00				0.10	0.02	1.39			3	IMX	
B56	Carlabara, chilaayo P.C.	22.00	92.00	90.20	0.80	0.10	5.00	3.90	0.50	1.70	0.50	10.00	25.00	0.74	0.20		1.00	3.00	0.00	0.05	0.18	3.70		2	PT		
L17	Caldo de carne, tabletas	300.00	1256.20	4.00	5.80	26.70	13.70	14.70			51.00	89.00	942.00		5.90					0.00	0.12				11	PT	
L18	Caldo de gallina Cubes, extracto, harina, grasa y condimentos	286.00	1195.46	3.60	11.00	21.40	11.30		0.50		50.20														11	PTI	
B34	Carraque cocido (sin cilantro)	190.00	461.00	79.80	22.00						3.20	161.00	138.00		6.90					0.00	0.07				5	IMX	
B37	Carraque cocido	94.00	391.00	81.40	18.80						1.10	70.00	190.00		6.80					0.05	0.07	1.64			5	IMX	
B38	Carraque cocido (congelado)	91.00	381.00	79.40	20.00						1.20	83.00	200.00		6.80					0.06	0.04	1.38			5	IMX	
B42	Carraques frescos P.C.	70.00	289.35	79.00	17.00	0.20	0.91	0.91			1.40	117.00	283.00	1.11	0.10	0.00		54.00		0.02	0.15	1.40	5.20		5	PT	
U10	Carraque amarillo	109.00	456.00	87.00	1.37				1.06		1.00	40.00	46.00		2.40	2.70				0.10	0.04	0.70			15	IMX	
U11	Carraque amarillo sin cilantro	116.00	485.34	89.40	1.20	0.20	27.60	24.60	1.00	3.00	1.10	41.00	31.00	0.30	0.90		36.00	709.00		0.10	0.05	0.60	10.00		15	PT	
U12	Carraque acido	124.00	519.00	81.90	1.10				1.08		1.30	29.00	42.00		1.30	0.00				0.09	0.04	0.94			15	IMX	
U13	Carraque blanco	116.00	487.60	88.00	1.70	0.10	28.30	28.30	0.90		1.10	26.00	33.00		2.90		8.00			0.14	0.04	0.70	12.90		15	PT	
U14	Carraque cocido	126.00	540.00	71.10	0.91				0.79		1.00	27.00	32.00		2.49	0.00				0.00	0.00	0.74			15	IMX	
U15	Carraque cocido	83.00	343.00	79.10	1.15				0.29		2.20	26.00	38.00		2.96	0.00				0.10	0.02	0.48			15	IMX	
M1	Carraque En tabletas, filitas, con sal	513.00	2144.34	2.00	4.30	22.10	62.90	62.90	1.70	1.70	2.60														17	PTI	
U18	Carraque rizado sin cilantro	110.00	460.24	71.80	1.40	0.30	25.70	25.70	0.90		1.00	35.00	40.00		1.40		11.00			0.00	0.05	0.80	10.80		15	PT	
U17	Carraque, harina de	303.00	1276.95	8.90	2.10	0.90	64.30	61.30	1.80	3.00	2.80	183.00	86.00	0.30	5.70		1942.00	709.00		0.17	0.17	1.67	7.90		15	PT	
B48	Carraques frescos P.C.	99.00	414.22	88.10	18.00	2.90					2.40	53.00	942.00		1.40	0.00	490.00			0.20	0.02	1.57			5	PT	
C14	Carraque cruda	85.00	372.00	79.30	0.81				1.90		0.70	13.00	23.00		0.70	0.00				0.02	0.01	0.10			3	IMX	
C15	Carraque P.C.	83.00	343.56	82.30	0.70	0.40	15.90	15.90	0.90		0.70	25.00	36.00		0.90		19.00	36.00		0.07	0.11	1.45	0.00		3	PT	
B47	Carraque P.C.	124.00	516.68	68.50	20.80	0.40					2.80	156.1													5	PT	
F9	Carraquela (Bata estrofa)	35.00	146.44	90.80	1.00	0.80	7.40	4.90			2.80	0.40	5.00	8.00	0.12	0.30			3.00	0.04	0.00		20.80		12	PT	
X31	Carraquela (e) Duro, molido con goma de mascar, goma base al 8%	380.00	1603.00	2.00	0.50	0.50	80.50	80.50	0.50	0.00	1.80														10	PT	
X33	Carraquela Duro, con saborizantes	384.00	1605.12	0.50	0.00	0.00	96.30	96.30	0.00	0.00	0.20														10	PTI	
F91	Carraque Vegetal Bajo en Grasa	290.00	1212.20	0.00	54.00		0.00																		8	CHI	
L26	Carraque vegetal de soja	262.00	1093.36	66.70	27.20	0.90	15.90		0.90		3.20														11	PTI	
B49	Carraque cruda	116.00	485.00	72.90	23.20						2.10	1026.00	234.00								0.15	2.38			5	IMX	
B50	Carraque cruda	91.00	381.00	79.40	19.24						1.10	15.00	185.00								0.04	0.05	1.88			5	IMX
T30	Carraque Cruda	366.00	1529.80	0.00	5.00		78.50			19.20		84.00	137.00	0.35	2.36	0.00			0.00	0.26	0.05	0.88	15.10		14	CHI	
A32	Carraque con cilantro	361.00	1511.48	8.70	0.40	2.90	77.50	60.20	7.30	17.30	2.40	81.00	320.00	2.78	4.50		313.00	2.00	1.00	0.24	0.00	2.88	0.00		1	PT	
A33	Carraque pedida o metalada cocida	75.70	316.43	81.00	1.00	0.10	17.70	13.90	0.10	3.00	0.20	6.00	15.00	0.82	0.90				0.00	0.00	0.21	0.59	0.00		1	PT	
A34	Carraque pedida o metalada cruda	345.00	1440.44	13.20	5.30	0.80	78.00	64.20	0.50	15.90	1.00	19.00	182.00	2.13	4.90				1.00	0.00	0.34	3.00	2.00		1	PT	
U19	Carraque blanca P.C.	32.00	133.88	91.20	0.90	0.10	7.40	0.90	0.40	1.40	0.40	103.00	33.00	0.16	0.20			3.00	0.00	0.00	0.05	0.14	7.50		15	PT	
U27	Carraque valenciana maceda	32.00	134.00	90.40	0.75				0.85		0.20	33.00	33.00		1.35	0.00				0.04	0.02	0.28			15	IMX	
B48	Carraque rizo	14.00	59.00	94.00	1.87				1.00		1.20	15.00	67.00		0.37	0.35				0.04	0.12	0.73			2	IMX	
U28	Carraque en viraje	30.00	126.00	80.30	1.00				0.90		1.30	74.00	280.00		1.21	0.00				0.04	0.02	0.12			15	IMX	
U29	Carraque china P.C.	39.00	163.16	88.70	2.30	0.40	7.50	7.50	1.30		1.10	141.00	401.00	0.52	1.10			0.00	56.00	0.02	0.01	0.40	10.50		15	PT	
A30	Carraque pas integral	223.50	937.00	40.20	7.30				1.50		1.80				401.14										1	IMX	
F96	Carraque, carne Bajo en Grasa	293.00	1224.74	53.00	25.10		0.00					6.00	248.00	2.89	1.00				3.00	3.00	0.60	0.31	4.58		8	CHI	
F95	Carraque, carne de	293.00	1224.74	53.00	25.10		0.00		0.00			6.00	248.00	2.89	1.00				3.00	0.60	0.31	4.58			8	CHI	
F106	Carraque, carne sin hues																										



ID	Nombre	Energía (kcal)	Energía (kJ)	Agua (g)	Proteínas (g)	Grasa T (g)	CHO T (g)	CHO disponible (g)	Fibra cruda (g)	Fibra dietaria (g)	Cenizas (g)	Ca (mg)	P (mg)	Zn (mg)	Fe (mg)	B carotenos-eq T (mg)	Retinol (µg)	VE A-eq T (mg)	Tiamina B1 (mg)	Riboflavina B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit C (mg)	AscT (mg)	Food Group	Source		
F110	Cerdo, rife de	136.00	561.58	75.40	13.93	0.80	0.00	0.00	0.00	1.10	6.00	210.00	2.75	5.20			20.00	56.00	0.35	2.96	7.63	7.20		8	PE		
F246	Cerdo, salchicha Panadería, enlatadas	144.00	602.00	74.50	13.20						2.80														8	ME	
F248	Cerdo, salchicha para asar	447.00	1870.00	25.90	18.20						4.10														8	ME	
Q5	Cereal arroz, para papilla	384.00	1646.00	5.70	3.20				0.50		0.50														13	ME	
Q6	Cereal avena-pilano	422.00	1796.00	79.50	1.10				0.00		0.20														13	ME	
Q7	Cereal trigo pilano	83.00	347.00	1.20	10.80				1.00		3.80														13	ME	
A61	Cereales azucarados (Esmaltos, Croquetas, Chocapix, etc)	365.00	1525.70	3.00	6.40		02.40			2.80		178.00	289.00	7.50	12.50			2775.00	1.54	1.83	16.30	54.00		1	CH		
Q10	Cereal arroz Polvo, con leche y azúcar, Precozido	414.00	1730.52	2.50	15.83	7.40	71.00	71.00	0.90		3.20														13	PEI	
Q11	Cereal manzana	414.00	1732.16	3.00	11.03	7.40	75.60	75.60			3.60							225.00							13	PEI	
A62	Cereal promedio (Trigo, 3 cereales, Mijo, 3 Pintos)	417.00	1743.00	3.00	15.40		66.70						459.00	453.00	7.50			1000.00							1	CH	
Q12	Cereal trigo	425.00	1770.20	1.50	11.50	7.80	77.20	77.20			2.00		275.00	235.00	6.50			225.00							13	PE	
C17	Cerveza cruda	41.00	173.00	87.80	1.37				0.22		0.70	16.00	30.00		0.50	0.07									3	ME	
H15	Cerveza	35.00	150.82	84.50	0.30	0.00	5.10	5.10	0.00	0.10	0.00	15.00	0.31	0.10			0.03	0.03							8	PE	
H20	Champagña	77.00	321.86	88.00	0.20		2.10				0.00	5.00	0.03	0.29	0.20										8	CH	
B47	Champañones Cocidos	27.00	112.86	91.00	2.20		5.10				2.20	6.00	67.00	9.87	1.74	0.03		0.89							2	CH	
B48	Champañones Crudos	25.00	104.50	92.00	2.10		4.70				1.30	5.00	134.00	9.73	1.24	0.03		0.89							2	CH	
B49	Champañones Enlatados Cocidos	24.00	100.32	91.00	1.90		5.00				2.10	11.00	66.00	9.72	0.79	0.03		0.89							2	CH	
L21	Champañon crudo	29.00	122.00	2.30	4.89				2.32		2.20	12.00	76.00		0.96	0.03									11	ME	
H21	Chicha de jora	20.00	117.15	93.20	0.40	0.30	5.80	5.80	0.20		0.20	32.00	18.00		1.90										8	PE	
F111	Chichante de cerdo (Cocido)	650.00	2719.90	22.90	11.33	65.40					2.40	40.00	227.00					14.00							8	PE	
W2	Chicharrones Paliño de chanchito, con sal (snack)	540.00	2257.20	2.10	59.20	33.70	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00														17	PEI	
K35	Chile globo (s) Con subestrantes (gema base 14%)	305.00	1274.90	2.50	0.00	0.00	78.00	78.00	0.00	0.00	4.70														10	PEI	
W3	Chiles Tajadas de plátano frito, con sal	518.00	2165.24	5.70	2.00	33.03	60.00	60.00	2.90	2.80	2.20														17	PEI	
B55	Chile jalapeño	22.00	92.00	92.50	1.00				0.54		0.03	30.00	11.00		3.50	0.18									2	ME	
B50	Chile jalapeño en vinagre	23.00	96.00	92.46	0.32				0.82		1.75														2	ME	
B59	Chile jalapeño rejas en semilla crastava	24.00	100.00	88.80	0.82				1.32		5.60	51.00	2.03		0.46	0.19									2	ME	
C21	Chimneya P.C.	87.00	364.01	75.10	1.20	0.20	22.60	20.30	1.50	2.30	0.80	20.00	63.00	0.10	0.70		0.03	0.03							3	PE	
F90	Chivo (camero), cabeza sancochada de	111.00	464.42	79.20	14.20	5.80	0.00	0.00			1.00	17.00	130.00		2.10											8	PE
F94	Chivo (camero), corazón de	108.00	456.66	77.00	15.80	4.80	1.40	1.40			0.00	1.10	17.00	194.00	1.87	2.00		0.03							8	PE	
F95	Chivo (camero), hígado de	121.00	506.26	72.10	19.80	4.00	2.80	2.80			0.00	1.40	24.00	189.00	4.86	6.30		14000.00	7361.00						8	PE	
F96	Chivo (camero), panza de (Mondongo)	72.00	301.25	83.80	15.70	0.80	0.00	0.00			0.00	0.20	45.00	33.00	1.42	0.90		0.03							8	PE	
F97	Chivo (camero), patas sancochadas de	108.00	451.87	79.50	29.80	2.10	0.00	0.00			0.40	50.00	26.00		1.00										8	PE	
F98	Chivo (camero), patas gorda	287.00	1117.13	80.70	18.80	21.59	0.00	0.00	0.00	0.00	0.88	12.00	180.00	3.33	2.10		0.03	0.03							8	PE	
F100	Chivo (camero), patas muy magra	136.00	569.02	73.80	19.00	6.10	0.00	0.00	0.00		1.10	7.00	180.00		2.20										8	PE	
F92	Chivo (camero), patas semigrasa	253.00	1050.56	81.40	19.20	19.40	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	7.00	190.00	3.52	2.50		0.03	0.03							8	PE	
F101	Chivo (camero), Rife	108.00	456.66	78.70	19.80	3.20	0.80	0.80	0.00	0.00	1.30	40.00	270.00	2.24	4.10		280.00	95.00							8	PE	
F102	Chivo (camero), sesos de	115.00	481.16	79.10	10.00	7.80	0.00	0.00			0.00	1.30	7.00	252.00	1.17	2.70		0.03							8	PE	
F112	Chivo, carne palpa de	115.00	481.16	73.90	19.40	3.80	0.00	0.00			0.00	1.20	8.00	185.00	4.00	3.10		0.03							8	PE	
T23	Chocolo Cocido	108.00	451.44	80.00	3.30		25.10				5.00	2.00	103.00	0.48	0.81	22.00		22.00							14	CH	
T24	Chocolo Caramelado	81.00	338.58	79.00	3.00		20.50				4.20	2.00	47.00	0.35	0.30	25.00		25.00							14	CH	
A103	Chocolo, grano fresco de mazor	115.15	481.78	87.30	3.30	0.80	27.00	25.10	1.50	2.70	0.80	8.00	113.00	0.45	0.90		0.03	0.03							1	PE	
X11	Chocolote Arango, sin azúcar	549.60	2297.33	2.00	8.20	32.80	57.40	57.40	1.40	1.40	1.60				0.90	2.26									18	PEI	
X13	Chocolote cobertura recondim	661.60	2770.00	0.10	2.40				1.50		1.00	1.00	27.80													18	ME
X15	Chocolote Dulce	536.50	2255.11	0.70	5.90	29.80	61.70	61.70	1.00	1.00	1.80														18	PEI	
X16	Chocolote Dulce, con leche	546.70	2285.21	1.00	9.10	31.10	58.60	58.60	0.80	0.80	1.20														18	PEI	
X17	Chocolote Dulce, con leche y arroz cociente	544.70	2276.95	1.70	7.80	31.80	56.60	56.60	0.80	0.80	2.00														18	PEI	
X18	Chocolote Dulce, con leche y mazor	560.50	2342.96	1.90	12.00	35.70	47.00	47.00	1.10	1.10	2.80														18	PEI	
X19	Chocolote Dulce, con leche y nueces	553.80	2315.30	2.60	9.00	34.30	53.30	53.30	1.20	1.20	1.80														18	PEI	
X20	Chocolote Dulce, con leche, avellanas o almendra	572.80	2394.30	1.10	10.00	37.20	48.50	48.50	1.80	1.80	2.20														18	PEI	
X24	Chocolote en polvo (Milo)	333.00	1395.00	9.60	14.80				0.00		8.00	949.00	871.00		5.85							1.57	1.53	2.71		18	ME
X31	Chocolote Milkybar	457.00	1910.20	6.00	4.40		67.40																			18	CH
X39	Chocolote simple con azúcar	466.80	1951.22	3.10	3.80	18.80	75.10	75.10	1.00		1.20	46.00	150.00		2.00			2.00							18	PE	
X42	Chocolote Sprink	458.00	1918.82	7.00	4.80		67.10																			18	CH
F113	Chorizo	387.00	1600.91	52.30	21.00	21.80					0.00	3.80	56.00	149.00	3.41	4.00		0.03							8	PE	
F114	Chorizo Ahumado	325.00	1350.50	52.20	15.80	28.50	0.00	0.00	0.00	0.00	3.40														8	PEI	
F116	Chorizo Puerico	314.00	1312.52	52.50	18.10	27.20	0.00	0.00	0.00	0.00	4.20														8	PEI	
F117	Chorizo Picante	361.00	1504.30	41.90	14.80	34.10	5.00	5.00	0.00	0.00	4.20														8	PEI	
F118	Chuleta Ahumada	197.00	823.46	85.40	19.10	13.20	0.00	0.00	0.00	0.00	3.20														8	PEI	
F119	Chuleta de Chanchito	288.00	1200.94	55.00	23.80		1.20		0.00	0.00		19.00	67.00		1.10			0.03							8	CH	
F120	Chuleta de Cordero	201.00	840.18	84.00	19.80						5.30	21.00	75.00		0.80			0.03							8	CH	
C32	Ciudad para deshidratada	298.00	1247.00	21.50	2.70				1.80		2.40														3	ME	
C34	Ciudad Desecadas	243.00	1015.74	31.00	2.40		63.00				4.30		30.00	77.00	0.50	2.71	244.00								3	CH	
H22	Coca Cola	39.00	163.18																								



ID	Nombre	Energía (kcal)	Energía (kJ)	Agua (g)	Proteínas (g)	Grasa T (g)	CHO T (g)	CHO disponibles (g)	Fibra cruda (g)	Fibra dietaria (g)	Cenizas (g)	Ca (mg)	P (mg)	Zn (mg)	Fe (mg)	β caroteno+eq (mg)	Retinol (μg)	VitA-e qT (mg)	Timina B1 (mg)	Riboflavina B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit C (mg)	AsaT (mg)	Food Group	Grupo						
L23	Coco seco, tostado	667.00	2813.46	2.10	6.10	62.63	27.20		7.10		2.03													11	PEI						
C39	Coco, agua de	14.00	58.50	85.50	0.70	0.10	3.10	2.90	0.00	0.10	0.63	21.00	7.03	0.10	0.00										3	PE					
X49	Cocosa (Hershey's)	512.00	2136.00	45.12	25.27				9.70		5.69														18	ME					
X49	Cocosa fin polvo, con azúcar	406.00	1697.00	1.70	17.80	5.20	72.30		0.40	0.40	3.33														18	PEI					
B87	Col empaquetao, sin cogollo	24.00	100.42	92.40	1.50	0.30	4.40	2.90	1.20	2.30	0.63	70.00	66.00	0.10	0.40		15.00	0.03	0.03	0.03	0.33	49.50		2	PE						
B90	Col de "Brazos" P.C.	50.00	242.67	91.30	4.80	0.40	12.30	0.50	1.90	3.80	1.43	109.00	11.00	0.42	1.00		41.00	0.03	0.18	0.17	1.10	82.50		2	PE						
B149	Col de Bruselas Cocidas	39.00	163.02	87.00	2.80		8.70		4.30							72.00									2	CH					
B70	Col morada cruda	26.00	108.00	90.10	2.82				1.11		0.63	21.00	44.00		1.73	0.02					0.16	0.04	0.04		2	ME					
B70	Col, hojas de P.C.	39.00	163.18	80.10	2.70	0.50	7.80	5.80	1.70	2.00	1.03	173.00	42.00	0.44	0.10		51.00	789.00	0.09	0.30	1.43	96.30		2	PE						
B75	Coliflor de tallo y sin hojas	20.00	117.15	91.80	2.20	0.50	4.40	1.90	1.80	2.00	1.20	26.00	66.00	0.20	0.60		3.00	1.03	0.05	0.07	0.49	75.30		2	PE						
B90	Cooliflor de abanico	91.94	384.67	180.20	10.90	1.00					2.29	11.7	219.00		0.29	0.03					0.05	0.79	1.83	11.90		5	PE				
F121	Coronjo Crudo Bajo en Grasa	100.00	488.82	78.50	16.40		0.80			0.00															8	CH					
F122	Coronjo Hornado Bajo en Grasa	148.00	618.64	89.00	22.70		0.00			0.00		15.00	236.00	1.70	1.70						0.03	0.03	0.07	0.16	8.61	8	CH				
F123	Coronjo, carne paliza de	136.00	568.02	72.82	20.85	5.54	0.00	0.00	0.00	0.72		13.00	213.00	1.57							0.03	0.03	0.10	0.15	7.27	0.00	8	PE			
F125	Cortado Hígado Cocido	220.00	918.60	87.00	30.80		2.50			0.00		8.00	420.00	7.89	0.20						7406.00	0.24	4.04	12.12		8	CH				
F87	Cortado, Carne Bajo en Grasa	282.00	1178.44	50.50	28.85		5.55			0.00		11.50	191.50	4.40	1.50						5.05	5.05	0.10	0.27	8.85		8	CH			
F90	Cortado, carne de	280.00	1176.44	50.50	28.80		5.50			0.00		11.50	191.50	4.40	1.50						5.05	5.05	0.10	0.27	8.85		8	CH			
A45	Coro Flores	387.00	1617.96	3.00	0.10		66.30		2.10			3.00	63.00	0.20	0.30	0.03					1324.00	1.30	1.50	17.60	53.20		1	CH			
E146	Cornitas P.C. pesadas	124.00	518.02	72.80	19.80	4.50	0.00	0.00		0.00	1.43	57.00	182.00	0.42	1.10	0.03					47.00	10.00	0.00	0.11	2.63	1.50	5	PE			
L25	Crema (Milk) Grasa, azúcar y saborizante	558.00	2332.44	1.60	7.00	34.00	55.90		0.00		1.53														11	PEI					
G6	Crema Azúca	100.00	785.84	70.00	3.10		43.00			0.00		112.00	88.00	0.35	0.06											7	CH				
G6	Crema Chilly	345.00	1442.10	0.00	2.10		2.80			0.00		85.00	63.00	0.93							442.00	442.00	0.02	0.11	0.04	0.60	7	CH			
A1.1	Crema de ajo Con harina de trigo, leche y condimentos	362.00	1513.10	4.70	9.80	6.80	65.70		0.40			13.20														21	PEI				
A1.2	Crema de ajo Con harina de trigo, leche y condimentos	376.00	1594.22	5.90	12.50	11.50	51.40		1.10			13.70														21	PEI				
A1.3	Crema de ajo Con harina de trigo, leche y condimentos	376.00	1571.86	4.40	10.70	9.90	63.20		0.90			12.90														21	PEI				
A1.4	Crema de espárrago Con harina de trigo, leche y condimentos	366.00	1526.06	3.00	13.00	10.00	56.00		1.20			16.00														21	PEI				
A1.5	Crema de borrajo Con harina de trigo, leche y condimentos	367.00	1524.06	4.60	12.00	9.80	67.70		1.00			15.90														21	PEI				
G7	Crema de leche, espesa	245.00	1043.40	17.71	2.03	37.00	2.79	2.79	0.00	0.00	0.45	83.00	62.00	0.23	0.10						282.00	411.00	0.02	0.11	0.04	0.60	7	PE			
G6	Crema de leche, más	145.00	615.88	73.75	2.70	19.30	3.88	3.88	0.00	0.00	0.58	96.00	80.00	0.27	0.10						190.00	191.00	0.03	0.15	0.08	0.80	7	PE			
A1.6	Crema de tomate Con harina de trigo, leche y condimentos	340.00	1421.20	3.90	2.70	4.00	67.90		1.30			16.00														21	PEI				
G10	Crema Espesa La Lechera	280.00	1120.24	96.00	2.70		4.70			0.00																7	CH				
G11	Crema Nerdle la Lechera	249.00	1040.92	90.00	2.50		3.80			0.00																7	CH				
G12	Crema Swilly	184.00	770.82	74.00	2.70		4.80			0.00																7	CH				
B90	Calabacín crudo	24.00	100.00	90.20	2.00				0.34			1.80	105.00	48.00		0.62									0.10	0.10	1.08	2	ME		
B70	Calabacín sin tallo	44.00	184.10	85.80	3.30	1.30	7.00	4.20	1.80	2.00	2.00	259.00	63.00	0.50	0.30						1064.00	337.00	0.00	0.27	1.88	37.20	2	PE			
P10	Cal, carne de	96.00	401.66	70.10	19.00	1.80	3.10	0.10		0.00	1.23	29.00	250.00	1.57	1.90												12	PE			
X30	Caldo avellana-chocolate	528.00	2209.00	0.50	2.90				0.50			1.40															10	ME			
X40	Caldo caramelado	406.00	1696.00	0.90	1.30				2.80		0.43																10	ME			
X44	Caldo chocolate	327.00	1317.00	10.80	9.90				2.80		2.28																10	ME			
X48	Caldo chocolate	160.00	666.00	0.60	25.70				0.70		2.69																10	ME			
X51	Caldo gomas	348.00	1456.00	10.20	4.30				0.30		0.20																10	ME			
X90	Caldo pastas	373.00	1591.00	3.50	0.10				0.20		0.20																10	ME			
X83	Caldo rojo de guiso	333.00	1383.00		0.51				2.77		0.48	43.20															10	ME			
X84	Caldo vainilla	503.00	2104.00	0.00	21.80				0.90		2.83																10	ME			
C1	Camoteo aborita P.C.	63.00	263.58	82.00	0.80	0.10	16.40	14.90	0.80	0.00	0.70	6.00	35.00	0.17	0.40						46.00	105.00	0.03	0.05	1.17	27.50	3	PE			
C48	Camoteo crudo	74.00	312.00	77.80	1.40				0.84		1.03	13.00	22.00			0.04											0.01	0.05	0.55	3	ME
C47	Camoteo en Conserva	74.00	304.32	79.00	0.50		20.00					0.10																3	CH		
G13	Cañitas Con leche descremada	526.00	2190.60	1.90	11.20	28.60	56.00		0.90		2.38																	7	PEI		
G14	Cañitas Con leche descremada (premaurada)	504.00	2106.72	1.60	14.50	24.50	56.30		0.90		3.10																	7	PEI		
G13	Carame Pastas, con azúcar, azúcar, vaina y saborizante	450.00	1891.00	4.00	19.00	15.80	60.90	60.90	0.90		2.53																	13	PEI		
B82	Espárrago Cocido	25.00	104.50	82.90	2.80		4.40			0.70		24.00	61.00	0.40	0.60	0.00					83.00	0.10	0.12	1.05	27.10	2	CH				
B83	Espárrago P.C.	23.00	95.20	82.30	2.20	0.20	4.80	2.90	1.80	2.10	0.70	35.00	35.00	0.54	1.20						4.00	30.00	0.09	0.05	0.80	8.00	2	PE			
B87	Espárrago crudo	8.00	33.50	84.50	2.50				5.57		1.43	84.50	33.00			2.48												3	ME		
Y2	Estofado de pollo Con papa y verduras, congelado	124.00	518.32	77.10	0.50	0.30	8.70		0.90		2.48																	18	PEI		
H28	Fante	49.00	192.28	87.90	0.90	0.00	12.00	12.00	0.90	0.00	0.10																	8	PEI		
A45	Fideo crudo fortificado con hierro	337.40	1411.80	12.10	9.40	0.20	77.70	74.50	0.50	3.20	0.63	24.00	150.00	1.20	5.50						0.03	0.03	0.13	0.13	1.53	0.00	1	PE			
A47	Fideo tallarín azulado fortificado con hierro	304.50	1274.03	20.80	9.50	0.10	69.60	66.40	1.10	3.20	0.43	40.00	137.00	1.20	5.50						20.00	0.03	0.12	0.00	1.03	0.00	1	PE			
A49	Fideo tallarín aromatizado fortificado con hierro	90.40	370.23	75.50	3.10	0.00	21.30	16.50	0.40	0.60	0.10	25.00	35.00	0.50	1.35						0.03	0.03	0.02	0.04	0.17	0.00	1	PE			
A51	Fideo cocido	130.00	543.40	98.00	4.80		26.10			2.20		30.00	100.00	1.00	1.04	15.00												1	CH		
A49	Fideo de manca comercial	361.50	1511.10	8.76	11.8																										



ID	Nombre	Energía (kcal)	Energía (kJ)	Agua (g)	Proteínas (g)	Grasa T (g)	CHO T (g)	CHO disponible (g)	Fibra cruda (g)	Fibra dietaria (g)	Carbohid (g)	Ca (mg)	P (mg)	Zn (mg)	Fe (mg)	B carotenos- μ gT (mg)	Retinol (g)	VA- μ gT (mg)	Tiamina B1 (mg)	Riboflavina B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit C (mg)	AscT (mg)	Food Group	Source		
C53	Frambuesa	49.00	204.82	87.00	0.09		11.50			6.20		22.90	12.00	0.45	0.57	13.00		13.00	0.03	0.09	0.40	25.00		3	CH		
T27	Frijol amarillo común	334.00	1397.46	12.80	21.10	1.50	61.00	35.90	3.50	25.10	3.80	46.00	455.00	2.83	6.70		0.03	0.03	0.36	0.26	2.07	3.50		14	PE		
T34	Frijol caballero o blanco cocido	42.00	174.93	75.80	5.10	0.40	17.50	11.20	1.00	6.30	1.20	46.00	75.00	1.30	1.40			0.03	0.01	0.00	0.59	0.00		14	PE		
T94	Frijol Colorado	138.00	581.52	84.00	9.70		26.10			4.80		40.00	115.00	1.37	3.86		0.03	0.03	0.12	0.05	0.14			14	CH		
T95	Frijol Colorado	328.00	1382.88	15.00	23.80		57.50			15.40		154.00	325.00		7.50		0.03	0.03	0.48	0.25	2.03			14	CH		
T5	Frijol habas	325.00	1360.00	7.70	19.40				6.80		4.80	34.00	245.00		6.56	0.03			0.03	0.41	2.39			14	MX		
T47	Frijol negro	332.00	1386.08	15.80	19.20	1.30	63.40	48.20	3.90	15.20	3.50	133.00	308.00	3.85	9.50		0.03	0.03	0.34	0.45	1.74	2.30		14	PE		
T98	Frijol Pajar morado	336.00	1405.92	12.10	23.00	1.30	62.00	43.80	4.70	19.00	3.80	51.00	350.00	2.83	3.00			0.03	0.00	0.57	2.52	0.00		14	PE		
T90	Frijol Pajar seco	331.00	1394.90	11.80	23.40	1.20	61.40	42.40	3.80	19.00	5.40	70.00	310.00	3.83	6.70		3.00	0.03	0.20	0.20	3.23	7.50		14	PE		
T91	Frijol Pajar sin cáscara	337.00	1410.01	12.20	21.80	1.40	61.60	42.60	1.90	19.00	3.20	39.00	235.00	3.83	5.20			0.03	0.05	0.21	2.25	0.00		14	PE		
T92	Frijol Pajar con cáscara seca	103.00	430.85	72.50	5.90	0.40	18.70	12.70	4.10	7.00	1.50	20.00	34.00	0.95	1.10		0.03	0.03	0.00	0.02	0.59	0.10		14	PE		
T95	Frijol red kidney	332.00	1386.08	15.80	19.20	1.20	62.60	47.40	5.00	15.20	3.40	107.00	383.00	2.79	4.90			0.03	0.21	0.17	2.62			14	PE		
T96	Frijol tarbajo o choto cocido en cáscara	151.00	631.78	89.70	11.80	0.80	9.50	9.70	5.20	2.80	0.80	30.00	123.00	1.30	1.40		0.03	0.03	0.01	0.34	0.95	0.00		14	PE		
T96	Frijol tarbajo o choto, habas de	458.00	1916.27	7.00	49.80	27.80	12.90	7.90	2.80	83.00	440.00					1.50									14	PE	
T90	Frijol tarbajo o choto, seco	277.00	1156.97	45.30	17.30	17.50	17.30	17.30	3.80		1.80	54.00	282.00	4.75	2.30		0.03	1.00	0.60	0.44	2.10	4.60		14	PE		
T93	Frijol white kidney	330.00	1380.72	15.10	22.10	1.10	59.90	44.70	5.20	15.20	3.80	139.00	482.00	3.87	6.10			0.03	0.20	0.16	2.83	0.00		14	PE		
C51	Fresa con crema, congeladas	145.00	607.50	86.20	1.00				1.70		0.40	30.70			0.43										3	MX	
C53	Fresa jarabe con pepa	240.00	1004.00	33.70	0.90						0.10														3	MX	
C54	Fresa P.C.	41.00	171.54	89.10	0.70	0.80	9.40	9.90	1.40	2.00	0.50	37.00	28.00	0.14	1.20		7.00	1.00	0.04	0.05	0.28	42.00		3	PE		
V3	Frijoles Con tocino, enlatado	123.00	514.14	71.70	6.50	3.50	16.30		0.40		2.00														16	PEI	
K75	Fresa Hlardo, con grasa, gel y saborizantes	382.00	1590.56	2.70	1.20	3.50	92.10	92.10	0.00	0.00	0.50														10	PEI	
A95	Galleta de avena Dulce, con frutos de trigo	475.00	1985.50	4.20	7.00	23.80	66.20	66.20	0.70	0.70	1.70														1	PEI	
A87	Galleta de soda (Salada)	432.70	1810.42	4.80	10.10	14.70	68.00	65.00	0.70	3.00	2.40	39.00	134.00	0.83	1.50		1.00	0.03	0.17	0.10	1.17	0.00		1	PE		
A80	Galleta de vainilla (Dulce)	433.00	1813.76	4.80	8.90	12.70	74.90	73.00	0.90	1.10	1.80	22.00	695.00	0.84	0.90		0.03	0.03	0.04	0.04	0.53	0.00		1	PE		
A89	Galleta de vainilla Dulce, con saborizante	444.00	1856.92	2.30	7.90	11.20	77.50	77.50	0.50	0.50	1.10														1	PEI	
A70	Galleta dulce Con baño de chocolate	494.00	2064.92	2.00	6.90	23.80	65.00	65.00	0.20	0.20	1.40														1	PEI	
A71	Galleta dulce Con pocas	483.00	1995.34	2.80	0.10	18.80	71.00	71.00	0.80	0.80	1.80														1	PEI	
A72	Galleta dulce Releina, con crema de chocolate	470.00	1964.90	3.10	6.90	18.80	69.50	69.50	0.20	0.20	1.80														1	PEI	
A73	Galleta dulce Releina, con crema saborizada	485.00	1993.70	3.20	6.80	17.80	70.00	70.00	0.20	0.20	1.80														1	PEI	
A74	Galleta para cocin Con sal y saborizante	481.00	2052.30	2.80	8.80	25.40	59.40	59.40	0.50	0.50	3.80														1	PEI	
A75	Galleta soda integral	359.00	1500.82	5.00	7.00		60.50																			1	CH
A77	Galleta wafer Releina, con crema de chocolate	533.00	2227.94	1.90	6.90	32.50	56.00	56.00	0.10	0.10	1.80														1	PEI	
A78	Galleta wafer Releina, con crema saborizada	482.00	2014.76	2.20	6.50	18.80	70.40	70.40	0.10	0.10	1.00														1	PEI	
F131	Gelatina, pachuga de (Sin piel)	108.00	451.87	73.20	19.20	2.90	9.00	9.00		0.00	1.40	5.00	237.00	1.19	0.90		16.00	52.00	0.00	0.00	12.90	4.40		8	PE		
F130	Gelatina, crema de (Sin piel)	99.00	414.22	71.90	20.80	3.80	9.00	9.00		0.00	1.20	9.00	190.00	1.19	0.90		16.00	52.00	0.00	0.15	9.40	4.70		8	PE		
T64	Garbanzo cocido	99.00	414.22	75.90	2.50	1.80	18.90	11.30	0.80	7.80	0.80	54.00	66.00	1.53	1.20			1.00	0.00	0.04	0.49	0.00		14	PE		
T96	Garbanzo Crudo	364.00	1521.52	12.00	19.30		60.50			19.00		105.00	385.00	3.43	6.25		0.03	7.00	0.48	0.21	1.54			14	CH		
T97	Garbanzo habas	367.00	1494.00	6.10	20.10				2.54		4.80	103.00	345.00		7.00	0.02			0.12	0.33	0.74			14	MX		
T98	Garbanzo Habas Prescoido	349.00	1450.82	8.00	18.10		62.90					55.00	252.00		14.40				0.14	0.33				14	CH		
T98	Garbanzo	363.00	1514.91	11.40	19.20	6.10	60.10	43.70	2.80	17.40	3.20	179.00	370.00	3.43	6.50		0.03	3.00	0.36	0.30	2.80	6.40		14	PE		
K75	Gelatina con gel y saborizante (para preparar)	380.00	1580.40	1.90	11.00	0.00	66.00	66.00	0.00	0.00	0.30														10	PEI	
K79	Gelatina fresca	364.00	1523.00	0.90	3.20				0.10		0.80															10	MX
K82	Gelatina preparada	125.00	523.00	82.80	1.80				0.40		0.90															10	MX
K80	Gelatina sin sabor	377.00	1577.00	0.40	82.80				0.10		5.80															10	MX
K96	Goma de rasurar (el) Harin, saborizada (goma base 22%)	286.00	1196.40	2.00	0.00	0.00	73.00	73.00	0.00	0.00	0.40														10	PEI	
K87	Goma de rasurar (el) Pastilla, saborizada (goma base 22%)	286.00	1196.40	2.00	0.00	0.00	74.00	74.00	0.00	0.00	4.00														10	PEI	
C61	Granadilla P.C.	80.00	334.72	70.90	2.20	2.90	15.60	15.60	3.50		1.30	17.00	120.00		0.40			0.03	0.00	0.11	0.13	2.14	15.80		3	PE	
K148	Granizado, raspado o nieve de limón	70.00	293.00	81.80	0.90				0.20		0.10															10	MX
C63	Grutella cruda	33.00	137.00	90.80	1.00				1.17		0.80	34.00	24.00		3.00	0.01				0.07	0.04	0.74			3	MX	
T70	Guaba fresco	141.00	589.84	83.30	10.70	0.70	24.00	24.00	1.80		1.20	115.00	120.00						0.19	0.13	0.85	12.90		14	PE		
T71	Guaba seco	348.00	1447.96	10.70	20.30	2.10	63.30	63.30	2.90		3.80	192.00	335.00		4.90				0.49	0.23	1.23	2.80		14	PE		
C64	Guanduba jugo	83.00	363.00	84.40	0.40				0.40		0.30															3	MX
C65	Guanduba P.C.	56.00	234.30	84.00	0.90	0.20	14.30	11.00	1.10	3.30	0.80	30.00	43.00	0.10	0.70		0.03	0.03	0.05	0.06	1.69	19.90		3	PE		
F134	Guanduba Cruda Bajo en Grasa	90.00	459.84	81.00	14.50		0.00		0.00		9.00	79.00	2.47	1.95				0.03	0.03	0.00	0.17	0.08			8	CH	
K80	Guayaba conserva	232.00	971.00	40.00	1.50				0.30		0.20															10	MX
C73	Guayaba jugo	45.00	188.00	87.00	0.90				0.40		0.10															3	MX
C75	Guayaba P.C.	56.00	234.30	83.90	0.50	0.10	14.90	9.50	5.70	5.40	0.80	10.00	23.00	0.23	0.30		0.03	31.00	0.04	0.04	1.44	80.00		3	PE		
C77	Guayaba rosada P.C.	56.00	234.30	84.00	0.50	0.20	14.70	9.30	5.80	5.40	0.80	17.00	23.00	0.23	0.30		0.03	31.00	0.04	0.05	1.40	8.00		3	PE		
T72	Haba	105.70	441.80	71.15	9.40	0.45	15.60		1																		



ID	Nombre	Energía (kcal)	Energía (kJ)	Agua (g)	Proteínas (g)	Grasa T (g)	CHO T (g)	CHO disponible (g)	Fibra cruda (g)	Fibra dietaria (g)	Carbohidratos (g)	Ca (mg)	P (mg)	Zn (mg)	Fe (mg)	β caroteno (μg)	Retinol (μg)	VA-eq (μg)	Tiamina B1 (mg)	Riboflavina B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit C (mg)	AscT (mg)	Food Group	Source			
K09	Helado Con gel, almídón, grasa y saborizantes	416.00	1751.62	2.20	3.40	0.80	64.40	64.40	0.00	0.00	1.20													10	PEI			
L32	Helado de agua (chupetin) Agua, azúcar y saborizante, congelado	70.00	292.60	81.90	0.00	0.00	16.00				0.10														11	PEI		
G16	Helado de chocolate	214.00	895.00	59.29	3.82				2.10		0.82														7	ME		
K100	Helado de chocolate Con gel, almídón, grasa y cocoa	417.00	1743.06	0.80	5.90	0.20	62.70	62.70	0.00	0.00	2.40														10	PEI		
G17	Helado De crema y saborizante	202.00	844.36	50.80	4.30	13.20	24.00	24.00	0.00	0.00	0.60														7	PE		
G18	Helado De crema, con cocos y frutas	206.00	861.08	80.20	3.90	11.00	23.90	23.90	0.00	0.00	1.00														7	PEI		
G19	Helado De crema, con fruta	186.00	777.48	83.20	4.80	9.20	22.10	22.10	0.00	0.00	0.80														7	PEI		
G20	Helado De crema, con mermelada, maní, chocolate	226.00	944.68	56.30	6.00	12.00	24.60	24.60	0.00	0.00	1.10														7	PEI		
G21	Helado de frías	187.00	824.00	82.35	2.77				1.51		0.66															7	ME	
G22	Helado de nuez	215.00	899.00	57.89	3.09				4.34		0.75															7	ME	
G23	Helado de vainilla	243.00	1017.00		3.50																					7	ME	
G24	Helado de yogur	96.00	404.00	75.00	3.30						0.80															7	ME	
C83	Higo negro P.C.	79.00	317.88	70.00	0.90	0.10	16.90	17.00	1.70	2.80	1.10	50.00	43.00	0.15	0.90			5.00	7.00	0.04	0.05	0.52	2.90	3	PE			
C81	Higo rojo P.C.	182.00	761.49	47.70	3.90	0.20	46.60	36.00	0.80	8.80	1.80	159.00	100.00	0.55	2.40			0.00	10.00	0.00	0.00	0.60	3.70	3	PE			
C82	Higos Frescos	74.00	309.32	79.00	0.90		16.20			3.70		35.00	14.00	0.15	0.37	14.00			14.00	0.00	0.05	0.40	2.00	3	CH			
L34	Hojas verdes (Coliflor)	39.00	158.66	89.70	3.20	0.30	5.80	5.80	1.20		1.20	4.00	116.00		1.40					0.14	0.81	3.50	1.80		11	PEI		
L35	Hojas Secas	368.00	1536.24	4.80	19.80	4.50	63.10		12.70		8.80															11	PEI	
F136	Hot Dog	366.00	1531.34	49.40	11.00	34.30	2.10	2.10			3.20	79.00	202.00	2.02	1.30						0.00	0.00	0.00	3.72	0.00	8	PE	
J4	Huevo de gallina P.C.	141.00	589.84	75.40	13.50	0.40	1.80		0.00	0.80	34.00	194.00	1.11	1.10				100.00			0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8	PE	
J5	Huevo de gallina, clara de	50.90	212.87	87.57	10.80	0.17	0.70		0.00	0.00	0.80	7.00	15.00	0.00	0.00						0.00	0.00	0.44	0.11	0.00	8	PE	
J6	Huevo de gallina, duro	139.00	581.58	75.90	12.80	0.40	1.90		0.00	0.80	30.00	192.00	1.05	1.10							189.00	0.20	0.04	0.40	2.50	8	PE	
J7	Huevo de gallina, yema de	354.00	1491.14	50.10	15.40	39.80	1.90	1.90		0.00	1.50	138.00	449.00	3.20	4.30						381.00	0.10	0.30	0.10	0.00	8	PE	
J12	Huevos de Codorniz	154.00	643.72	74.00	13.00	0.40			0.00	0.00	84.00	229.00	1.47	3.96				90.00	90.00	0.13	0.79	0.18			8	CH		
G25	Iscón (f) Con proteína aislada de soya	517.00	2191.06	1.50	15.50	27.30	52.20		0.90		3.80															7	PEI	
E79	Jalisco carne enlatada (carne tramin, México)	125.00	523.00	75.30	15.40																					5	ME	
E79	Jalisco cocida	80.00	335.00	80.30	17.30						2.30	219.00	183.00		1.90						0.07	0.22	2.24			5	ME	
K102	Jalisco membrillo	311.00	1300.00	17.80	0.06				1.80		0.20	15.00	15.00		2.90	0					0.00	0.01	0.05			10	ME	
F137	Jamón	233.00	973.84	81.00	18.00		3.30			0.00		7.00	100.00	1.80	0.90				0.00		0.00	0.54	0.17	3.30	8	CH		
F138	Jamón Ahumado	238.00	994.84	59.30	22.40	15.80	0.00	0.00	0.00	0.00	2.80															8	PE	
F141	Jamón Pavo Bajo en Grasa	128.00	535.84	71.00	18.80		0.40			0.00		10.00	189.00	2.95	2.75				0.00	0.00	0.05	0.25	3.50			8	CH	
F143	Jamónado Tipo Bologna	288.00	1200.96	56.00	11.50	24.00	5.50	5.50	0.00	0.00	3.00															8	CH	
K106	Jarabe Miel de maíz (glucosa)	338.00	1412.04	12.50	0.00	0.00	87.30	87.30	0.00	0.00	0.20															10	PEI	
K106	Jarabe Miel de maíz y maple	268.00	1125.64	22.50	0.00	0.00	76.90	76.90	0.00	0.00	0.60															10	PEI	
K107	Jarabe Miel de maíz y panela	264.00	1120.92	22.00	0.00	0.00	76.10	76.10	0.00	0.00	0.60															10	PEI	
K109	Jarabe Miel de maíz y saborizantes	307.00	1283.26	20.50	0.00	0.00	79.30	79.30	0.00	0.00	0.20															10	PEI	
U32	Jengibre crudo	29.00	117.00	81.80	1.87				1.11		0.30	51.00	78.00		7.77	0.00				0.04	0.00	0.60				15	ME	
H29	Jugo de Fruta (con azúcar)	43.00	179.74	80.00	0.10	0.00	11.00	11.00	0.00	0.10																8	PEI	
H33	Jugo de Fruta (concentrado, pulpa con azúcar)	173.00	723.14	56.40	0.40	0.20	44.00	44.00	0.50	0.50	1.00															8	PEI	
C84	Jugo de Limón	25.00	104.50	81.00	0.40		8.70			0.40		7.00	8.00	0.05	0.00	2.00			2.00	0.00	0.01	0.10	45.90		3	CH		
C85	Jugo de Naranja	45.00	188.10	80.00	0.70		15.40			0.40		11.00	17.00	0.05	0.20	20.00			20.00	0.09	0.00	0.40	50.00		3	CH		
K110	Jugo polvo	383.00	1602.74	1.00	0.00		68.30			0.00		8.00	13.00	0.00	2.50						0.00	0.00	0.00	0.00		10	CH	
H31	Jugos diet promedio	17.00	71.36	86.30	0.00		4.30			0.00		0.00	0.00	0.00	0.00					0.00	0.00	0.00	0.00			8	CH	
Z9	Ketchup Tomate, vinagre, azúcar y condimentos	134.00	560.12	83.50	1.70	0.20	31.40	31.40	0.20	0.00	3.20															20	PEI	
C88	Kivi	81.00	334.88	83.00	1.00		14.90			3.40		20.00	40.00	0.10	0.41	10.00			10.00	2.00	0.05	0.50	90.00		3	CH		
E82	Lanzosita cocida	158.00	663.00	73.40	24.00					1.00		70.00	24.00		3.06						0.01	0.04				5	ME	
E86	Lanzosita cruda	115.00	481.00	76.80	17.88					1.00		194.00	215.00		1.96						0.00	0.15	2.40			5	ME	
L38	Leche	188.00	786.59	45.20	4.20	1.20	47.10	48.10	13.00		2.30	187.00	70.00		5.40						0.04	0.21	1.70	54.00		11	PEI	
G26	Leche chocolateada descremada, con cocoa	96.00	375.88	82.80	3.00	0.20	13.30	13.30	0.00	0.00	0.70															7	PEI	
G27	Leche chocolateada entera, con cocoa	89.00	372.00	80.00	3.40	2.90	12.80	12.80	0.00	0.00	0.90															7	PEI	
G30	Leche condensada azucarada	323.00	1347.26	27.20	7.90	9.20	53.70	53.70	0.00	0.00	2.00	278.00	107.00	0.94	0.10					74.00	0.01	0.50	0.25	0.00		7	PE	
G32	Leche condensada semidescremada, con azúcar	325.00	1356.50	10.40	7.90	2.80	66.00		0.00		1.90																7	PEI
G37	Leche de burra	53.00	222.00	89.00	2.01					0.40		82.00	47.00		0.94					60.00	0.00	0.00	0.09			7	ME	
G40	Leche de cabra de monte	82.00	345.00	82.90	4.90					0.60		149.00	132.00		0.75						0.07	0.24	0.00			7	ME	
H1	Leche de soya	39.00	158.66	81.40	3.00	1.40	3.80	2.50	0.00	1.30	0.40	39.00	30.00	0.44	0.40					3.00	31.00	0.05	0.04	0.20	0.00	8	PE	
G54	Leche deslactosada entera	81.00	335.00	80.40	2.90					0.80																	7	ME
G60	Leche en polvo descremada	362.00	1514.91	3.16	38.16	0.77	51.88	51.88	0.00	0.00	7.90	1257.00	890.00	4.90	1.20				8.00	8.00	0.42	1.55	0.65	6.80		7	PEI	
G61	Leche en polvo entera	484.00	2025.06	3.90	27.00	28.10	36.10	36.10	0.00	0.00	8.90	648.00	890.00	3.34	0.30				204.00	257.00	0.29	1.02	1.60	6.00		7	PE	
G65	Leche en polvo extra calcio	454.00	1897.72		29.10					0.00		1610.00	885.00		15.00								75.00			7	CH	
G62	Leche evaporada descremada	79.00	330.54	80.00	7.10	0.90	10.50	10.50	0.00		1.00															7	PE	
G63	Leche evaporada entera	133.00	556.00	74.50	6.30	7.70	10.90	9.90	0.00	1.60	231.00	233.00	0.77						52.00	65.00	0.00	0.86	0.31	0.00</				



ID	Nombre	Energía (kcal)	Energía (kJ)	Agua (g)	Proteínas (g)	Grasa T (g)	CHO T (g)	CHO disponible (g)	Fibra cruda (g)	Fibra dietaria (g)	Cenizas (g)	Ca (mg)	P (mg)	Zn (mg)	Fe (mg)	β caroteno+eq T (mg)	Retinol (μg)	VA A- eq T (mg)	Timina B1 (mg)	Riboflavina B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit C (mg)	Asc T (mg)	Food Group	Source		
G66	Leche larga vida ovela	34.00	142.12		3.40		5.03		0.00			124.00	100.00											7	CH		
G67	Leche malata	70.00	292.88	87.50	1.03	4.30	8.89	8.89	0.00	0.00	0.20	32.00	14.00	0.17	0.00			61.00	0.01	0.04	0.18	5.00		7	PE		
G68	Leche Nido/Champion	465.00	2066.10		28.40		38.00		0.00	0.00		940.00	730.00					1500.00		1.40				7	CH		
G69	Leche pasteurizada descremada	48.00	201.00	89.10	3.10				0.00	0.00															7	ME	
G63	Leche pasteurizada y homogenizada entera	80.00	330.00	89.30	3.30	3.20	4.50		0.00	0.00															7	PE	
G71	Leche sabor chocolate	76.00	318.00	82.20	2.80				0.00	0.00		55.56			1.00				873.39	0.03	0.10				7	ME	
G72	Leche sabor vainilla	77.00	322.00	83.00	2.90				0.00	0.00																7	ME
G103	Leche triple azúcar	358.00	1496.44		35.30		51.90		0.00	0.00		1200.00	880.00		12.00			1500.00							7	CH	
G46	Leche ultrapasteurizada descremada	48.00	192.00	90.90	1.70				0.00	0.00																7	ME
G77	Leche ultrapasteurizada entera	55.00	230.00	89.40	2.90				0.00	0.00																7	ME
G74	Leche ultrapasteurizada semidescremada	49.00	202.00	89.80	2.90				0.00	0.00																7	ME
B106	Lechuga americana P.C.	11.00	46.02	96.80	0.80	0.10	2.40	1.20	0.70	1.20	0.30	52.00	20.00	0.15	0.10		6.00	25.00	0.02	0.06	0.13	1.50		2	PE		
B112	Lechuga larga P.C.	19.00	79.50	83.40	1.50	0.20	3.90	1.80	1.00	2.10	1.00	64.00	63.00	0.25	1.00		120.00	290.00	0.06	0.08	0.52	14.50		2	PE		
B114	Lechuga redonda P.C.	12.00	50.21	85.70	1.30	0.20	2.10	0.80	0.80	1.30	0.70	47.00	46.00	0.18	1.00		80.00	370.00	0.06	0.05	0.48	7.40		2	PE		
F144	Lengua Cocida	282.00	1170.76	56.00	22.10		0.30		0.00	0.00		7.00	541.00	4.80	3.56				0.03	0.03	0.35	2.15			8	CH	
E154	Langosta pescado	81.00	340.74	79.30	18.84	1.19	0.02	0.00	0.00	0.00	1.20	19.00	184.00	0.45	0.70	0.00	14.00	10.00	0.09	0.09	2.60	2.00			5	PE	
T01	Lenteja	325.40	1360.00	10.71	20.22	1.70	87.50		7.52		2.52														14	GUIE	
T03	Lenteja blanca	328.00	1376.00	8.90	24.80				3.85		4.50	55.00	345.00		20.10	0.05				0.60	0.21	2.47			14	ME	
T04	Lenteja Blanca Precocida	336.00	1417.00	9.00	20.80				60.20			43.00	259.00		15.30					0.17	0.05				14	CH	
T05	Lenteja parda	108.00	456.00	72.30	5.80				1.20		2.00														14	ME	
T06	Lentejas chicas	326.00	1410.50	13.00	22.80	1.90	61.00	30.50	3.20	30.50	2.40	73.00	375.00	4.70	7.80		4.00	2.00	0.21	0.29	2.80	5.50		14	PE		
T07	Lentejas chicas cocidas	47.00	455.85	74.80	6.40	0.10	18.30	18.40	1.10	7.80	0.80	43.00	60.00	1.27	1.70				0.03	0.00	0.07	0.03	0.00		14	PE	
T08	Lentejas grandes	338.00	1414.19	12.40	23.20	1.10	61.00	30.50	4.00	30.50	2.30	71.00	383.00	4.70	4.80		4.00	2.00	0.34	0.25	2.17	4.40		14	PE		
L38	Lensadura	325.00	1360.00	7.00	48.20				6.50		5.80														11	ME	
L40	Lensadura cruenta	333.00	1390.00	3.30	51.00				6.00		8.10														11	ME	
L41	Lensadura deshidratada	330.00	1391.00	2.80	50.10				6.50		8.00														11	ME	
H32	Licor de café	484.40	2066.00	5.00	3.80				0.20		1.40															8	ME
H33	Licor de menta	370.00	1546.90	31.00	0.00		41.60			0.00		0.00	0.00	0.00	0.00					0.00	0.00	0.00	0.00		8	CH	
C69	Lima P.C.	27.00	112.87	82.80	0.80	0.40	5.90	3.10	0.70	2.80	0.30	31.00	9.00	0.11	0.20		6.00	2.00	0.03	0.04	0.30	36.00		3	PE		
C80	Limon agrio	25.00	103.00	89.00	0.80				1.37		0.30	83.00	20.00		2.00	0.00				0.03	0.02	0.24			3	ME	
C82	Limon dulce	26.00	109.00	90.10	0.80				1.44		0.40	38.00	21.00		0.96	0.00				0.03	0.03	0.28			3	ME	
C64	Limon, jugo de	30.00	125.52	89.30	0.50	0.20	9.70	9.30	0.00	0.40	0.30	18.00	14.00	0.05	0.50				0.03	0.03	0.03	0.11	44.20		3	PE	
E100	Lisa cruda	80.00	410.00	77.50	20.81				0.00	0.00	1.00	12.00	153.00							0.01	0.1	8.80			5	ME	
E155	Lisa Pescado	118.67	497.77	74.80	20.80	3.30	0.00	0.00		1.20	1.20	19.00	183.00	0.52	1.00	0.00			37.00	0.01	0.10	3.80	4.90		5	PE	
F145	Lomo Ahumado	238.00	984.84	59.30	22.40	15.80	0.00	0.00	0.00	0.00	2.00														8	PEI	
F146	Lomo Liso Bajo en Grasa	145.00	606.10	70.00	23.00		0.80			0.00		10.00	133.00		5.50					0.09	0.21	4.80			8	CH	
F147	Lopizola	431.00	1801.56	37.00	13.40		7.10			0.00		30.00	139.00	2.50	4.50		0.00	0.00	0.09	0.24	4.50			8	CH		
U37	Maca (Tubérculo seco)	314.00	1313.76	15.30	11.80	1.80	66.30	66.30			5.00	247.00	183.00		14.70					0.20	0.35		2.50		15	PE	
U40	Maca, almidón	350.00	1464.40	11.00	8.10	1.20	80.10	80.10			5.00	175.00	70.00		31.70					0.15	0.07		2.80		15	PE	
U41	Maca, pasta integral	282.00	1221.73	11.10	14.00	1.90	68.40	68.40			5.00	245.00	182.00		25.00					0.20	0.80		8.00		15	PE	
A207	Machaca, habra tostada de ligo	347.21	1452.71	8.00	7.80	1.20	78.90	77.20	4.10	2.70	2.00	87.00	300.00	0.70	0.90		0.00	0.00	0.10	0.40	2.11	2.70			1	PE	
G101	Makana con leche	137.00	572.66	70.00	4.00		20.90			0.00		138.00													7	CH	
A106	Makana, maíz	362.85	1517.32	8.30	0.20	0.05	81.28	80.58	0.00	0.60	0.00	2.00	13.00	0.06					0.03	0.00	0.00	0.00	0.00		1	PE	
A99	Maíz grano	369.00	1544.00		9.80				2.00		1.00															1	ME
A102	Maíz harina	324.58	1367.94	11.90	8.70	8.50	71.28	61.60	3.90	8.40	1.70	84.00	454.00	1.70	2.00				0.03	0.45	0.13	2.25	1.20		1	PE	
A104	Maíz harina enriquecida	376.00	1574.00	8.40	11.30				2.80		1.70				1.87	4.30				0.50	0.24	2.81			1	ME	
A100	Maíz harina refinado	365.00	1527.00	12.40	8.00				0.80		0.40														1	ME	
A114	Maíz mote de (Sarachoado)	103.01	431.00	74.50	2.80	1.30	21.10	21.10	1.40		0.00	54.00	78.00		1.20			0.00		0.03	0.09	0.54	0.00		1	PE	
A115	Maíz para mote pelado	349.23	1461.19	12.80	5.90	2.10	78.30	78.30	2.30		1.10	47.00	187.00		3.90			0.00		0.16	0.00	2.64	1.90		1	PE	
A116	Maíz para mote sin pelar	345.28	1444.84	12.80	5.70	1.50	78.70	78.70	3.00		1.30	8.00	186.00		4.40			0.00		0.26	0.14	2.80	2.10		1	PE	
A119	Maíz larval con carne de cerdo	268.00	1114.00	51.40	8.80				0.40		1.00	75.00		3.40					4878.30	0.04	0.09				1	ME	
A120	Maíz larval de carne de res	254.00	1060.00	52.20	7.80				0.27		1.80	81.00	330.00		1.51				11.70	0.00	0.07	2.21			1	ME	
A123	Maíz larval de pollo	242.00	1013.00	54.80	5.90				0.40		1.80	77.10		0.70				8609.05	0.03	0.03					1	ME	
A125	Maíz tortilla	224.00	938.00	41.90	5.80				0.85		0.80	111.00	184.00		2.20	0.08				0.19	0.06	0.88			1	ME	
A131	Maíz, blanco tostado	268.02	1127.86	4.00	7.20	4.80	82.10	82.10	4.40		1.00	6.00	270.00		2.80				0.01	0.01	0.54	0.00			1	PE	
A79	Maíz, sorgo con mantecilla	401.00	1670.00	4.57	9.81				1.02		4.00														1	ME	
C68	Moravey azúcar	35.00	138.00	89.00	1.25				4.85		0.30	19.00	14.00		2.54	0.12					0.04	0.05	0.00		3	ME	
C102	Morcharra P.C.	35.00	144.44	90.10	0.80	0.30	8.80	8.80	0.50	1.80	0.40	19.00	17.00	0.07	0.30		5.00	34.00	0.06	0.05	0.30	48.70		3	PE		
C107	Morngo jugo	43.00	180.00	89.10	0.90				0.10																	3	ME
C108	Morngo néctar	52.00	217.00	85.20	0.90				0.90																	3	ME
C109	Morngo P.C.	80.00	331.04	83.00	0.40	0.20	15.90	14.10	1.00	1.80	0.00	17.00	15.00</														



ID	Nombre	Energía (kcal)	Energía (kJ)	Agua (g)	Proteínas (g)	Grasa T (g)	CHO T (g)	CHO disponible (g)	Fibra cruda (g)	Fibra dietaria (g)	Cenizas (g)	Ca (mg)	P (mg)	Zn (mg)	Fe (mg)	S carotenos- eqT (mg)	Retinol (µg)	VA- eqT (µg)	Thiamina B1 (mg)	Riboflavina B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit C (mg)	AscT (mg)	Food Group	Source		
W6	Miel Tostado, conifado	481.00	2010.50	4.70	19.30	22.20	50.90	50.90	1.90	1.60	2.00													17	PEI		
D18	Miel tostado, sin peladura	560.00	2400.50	2.00	27.10	51.00	16.90	9.90	2.50	0.00	3.00	40.00	290.00	3.20	2.20			0.00	0.00	0.25	21.60	0.00			4	PE	
G102	Mielar blanco, Dulce de leche entera	333.00	1391.94	21.40	7.20	6.70	62.00		0.00	1.80														7	PEI		
D23	Mielera de ardo	908.00	3796.07	0.50	0.00	89.80	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.11	0.00			0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		4	PE		
D21	Mielera vegetal	680.00	2890.90	0.10	0.00	89.50	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00			0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		4	PE		
D22	Mielera	728.00	3050.14	10.00	2.00	82.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			671.00		0.00	0.00	0.00	0.00		4	PE		
D23	Mielera con sal	717.00	2996.90	15.87	0.85	81.11	0.00	0.00	0.00	2.11	24.00	24.00	0.09	0.02			400.00	604.00	0.00	0.00	0.04	0.00		4	PE		
D24	Mielera de Miel	646.00	2700.20	1.00	33.00	53.30	0.50		0.00	3.40														4	PEI		
D25	Mielera sin sal	737.00	3090.90	15.50	1.00	83.40	0.00		0.00	0.10														4	PE		
C111	Mielera	59.00	248.62	84.00	0.20		15.20			2.40		7.00	7.00	0.04	0.10	5.00		5.00	0.02	0.01	0.08	5.70		3	CH		
C115	Mielera jugo	44.00	184.00	37.20	0.30				0.30	0.10															3	MX	
C116	Mielera jugo concentrado	262.00	1096.00	25.90	0.30				0.10	1.60															3	MX	
C112	Mielera local del mercado	56.00	236.20	84.10	0.20	0.40	13.00		1.90	0.22												5.65		3	OUT		
C117	Mielera nacional P.C.	54.00	225.84	84.70	0.30	0.10	14.60	13.30	0.80	1.30	0.30	5.00	11.00	0.05	1.40			0.00	2.00	0.00	0.04	0.13	1.30		3	PE	
C118	Mielera néctar	55.00	230.00	84.00	0.10				0.80	0.10															3	MX	
C119	Mielera jugo puro de	87.00	360.33	82.30	0.90	0.10	16.10	15.90	0.20	0.20	0.60	10.00	30.00	0.06	3.00			410.00	121.00	0.00	0.15	2.24	22.00		3	PE	
D28	Mielera vegetal Bajo contenido de grasa, con sal	510.00	2151.00	40.10	0.50	57.40	0.00		0.00	2.00															4	PEI	
D29	Mielera vegetal con sal	720.00	3012.40	16.00	0.80	81.00	0.30	0.30	0.00	0.00	2.10	0.00	0.00	0.00	0.00			0.00	619.00	0.00	0.00	0.00	0.00		4	PE	
D30	Mielera vegetal Sin sal	740.00	3090.20	15.80	0.80	83.30	0.40		0.00	0.10															4	PEI	
K112	Mielera Nacional Con gel y baño de chocolate	412.00	1722.16	8.50	5.40	12.30	73.00	73.00	0.00	0.00	0.80														10	PEI	
K113	Mielera Nacional Con gel y saborizante	376.00	1571.80	2.70	3.20	0.00	90.00	90.00	0.00	0.00	0.30														10	PEI	
H40	Mielera	223.00	932.14	80.00	0.00		0.30			0.00	0.00	0.00	0.00	0.00							0.00	0.00	0.00		0	CH	
Z9	Mielera con jugo de limón	720.00	3012.00	12.80	1.30					1.40																20	MX
U45	Mielera	50.40	210.70	80.72	1.80	0.80	9.30		4.70	2.80												11.20			15	OUT	
C124	Mielera P.C.	23.00	96.20	82.90	0.50	0.10	5.80	5.00	0.20	0.60	0.70	10.00	15.00	0.09	0.50			79.00	3.00	0.04	0.04	0.64	20.00		3	PE	
K114	Mielera dulce	246.00	1026.20	30.00	0.40		66.30			1.00		16.00	9.00	0.00	3.50					0.02	0.00	0.00	0.00		10	CH	
C126	Mielera P.C.	40.00	176.81	80.90	0.30	0.10	11.50	9.80	1.30	1.60	0.20	8.00	29.00	0.04	0.70			9.00	2.00	0.02	0.07	0.23	12.50		3	PE	
E191	Mielera, pasado fresco crudo	72.30	302.77	82.40	15.80	0.50	0.00	0.00		1.20	14.7	185.00	0.40	0.30			0.00		17.00	0.06	0.10	3.80	1.00		5	PE	
E192	Mielera, pasado seco	362.80	1516.51	9.20	73.80	5.30				11.70							0.00									5	PE
K117	Mielera cocinera	249.00	1042.00	34.80	0.30				0.90	0.40																10	MX
K116	Mielera de durazno	186.00	800.06	40.20	0.80	0.10	50.70	51.70	0.70	0.40	8.00	13.00		1.40												10	PE
K118	Mielera de frutas	266.00	1195.40	20.00	0.40	0.20	73.10	73.10	0.80	0.30																10	PEI
K121	Mielera frambuesa	277.00	1150.00	27.30	0.50				1.20	0.30	19.00	15.00		1.90	0.00				0.01	0.06	0.23					10	MX
K120	Mielera fresa	228.00	958.14	38.70	0.40	0.20	59.40	60.40	0.80	0.30	49.00	13.00		1.30												10	PE
K101	Mielera naranja	229.00	958.00	20.70	0.81		20.10		0.00	0.00	50.00	11.00		1.95	0.00					0.06	0.04	0.20				10	MX
K102	Mielera pera	381.00	1594.00	20.80	0.20		0.20		0.40	0.40																10	MX
K100	Mielera caramelo	259.00	1082.00	20.40	1.19		4.50		0.00	0.00	37.00	29.00		7.14	0.00					0.02	0.06	0.20				10	MX
K104	Mielera promedio	214.00	894.52	49.00	0.50		52.00					21.00	13.00	0.00	1.16					0.02	0.02	0.10	6.00			10	CH
K106	Miel de abeja	330.00	1390.72	14.10	0.00	0.00	65.60	65.40	0.10	0.20	0.30	28.00	10.00	0.22	0.40			0.00	0.02	0.00	0.18	1.30				10	PE
K106	Miel de caña	282.00	1179.90	20.30	0.30	0.20	72.00	72.00	0.40	0.00	1.20	89.00	43.00		1.00			0.00	0.00	0.00	0.29	5.10				10	PE
K140	Miel de abeja con jalea real	322.00	1347.00	17.00	1.10				0.20																	10	MX
C127	Mielera	52.00	217.34	85.00	0.70		12.00			6.80		32.00	21.00	0.27	0.57	16.00		16.00	0.00	0.04	0.40	21.00			3	CH	
F148	Mielera Carne, sazon, gras porcina con vendra	219.00	915.42	82.70	19.80	14.80	0.00	0.00	0.00	2.60																8	PEI
F149	Mielera	257.00	1075.20	57.90	9.80	19.70	9.40	9.40		0.00	3.20	82.00	190.00	2.00	2.00			0.00	0.00	0.07	1.60	1.00			8	PE	
Z16	Mielera pasadita Con vinagre, aceite, sal y condimentos	102.00	428.34	79.70	5.70	6.90	4.30	4.30	0.00	0.00	3.40															20	PEI
G103	Mielera vainita	149.00	622.82	89.00	0.20		18.30			0.00		117.00	131.00							0.00	0.20					7	CH
U50	Mielera, hojas de	35.00	146.44	80.10	2.90	0.40	7.00	3.80	2.50	3.20	1.60	367.00	66.00	0.19	2.90			329.00	679.00	0.12	0.30	2.40	49.20		15	PE	
G104	Mielera con leche entera	507.00	2119.20	3.00	12.80	28.10	55.30		0.00	2.80																7	PEI
Q15	Mielera matizada	509.00	2129.60	3.00	11.40	28.00	57.70	58.70		1.80	320.00	190.00		6.00			390.00		0.30	0.70	3.80	41.00			13	PE	
C129	Mielera agua, jugo de	33.00	138.07	90.70	0.50	0.20	8.20	9.00	0.00	0.20	0.40	31.00	9.00	0.07	0.20			0.00	9.00	0.00	0.05	0.10	42.00		3	PE	
C130	Mielera concentrado	218.00	912.00	30.30	0.10				0.00	0.00																3	MX
C133	Mielera dulce	52.00	218.00	82.00	1.74				3.10	0.40	56.00	24.00		1.96	0.14					0.10	0.00	0.16				3	MX
C135	Mielera jugo	39.00	163.00	80.70	0.00																						

UNIVERSIDAD DE CUENCA



ID	Nombre	Energía (kcal)	Energía (kJ)	Agua (g)	Proteínas (g)	Grasa T (g)	CHO T (g)	CHO disponibles (g)	Fibra cruda (g)	Fibra dietaria (g)	Cenizas (g)	Ca (mg)	P (mg)	Zn (mg)	Fe (mg)	B carotenos- eq T (mg)	Retinol (µg)	VitA- eq T (mg)	Timina B1 (mg)	Riboflavina B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit C (mg)	AscT (mg)	Food Group	Source		
B125	Orzongo fresco	40.00	200.83	85.10	1.50	0.50	11.30	11.30	1.80		1.53	312.00	46.00	6.30			1750.00		0.00	0.30	0.65	10.00	2	PE			
E107	Orzong crudo	39.00	163.00	91.30	0.00						0.60	20.04						6	0.01	0.13	1.03			5	ME		
E111	Orzong frito de su concha	30.00	125.00	91.30	4.94						0.70	82.00	58.00	3.50					0.05	0.13	0.59	1.40		5	ME		
C140	Pacsa o Gamba P.C.	56.00	234.30	84.10	0.00	0.10	14.00	14.00	0.70		0.40	14.00	30.00	0.40			0.03		0.02	0.07	0.50	1.40		3	PE		
A136	Pan de queso	243.00	1015.74	35.00	9.10		52.00		6.00		0.70	75.00	147.00	1.50	2.70	0.03		0.03	0.00	0.22	2.80	0.00			1	CH	
A141	Pan de molde	316.00	1325.91	20.80	0.80	2.50	69.20	66.00	2.40		0.70	13.00	60.00	0.76	0.40				0.03	0.00	0.19	1.22	0.00		1	PE	
A142	Pan de molde Con leche	317.00	1325.06	25.80	10.00	5.10	57.20	57.20	0.40	0.40	1.50														1	PEI	
A143	Pan de molde Tostado	363.00	1500.94	7.50	11.00	2.30	77.20	77.20	0.80	0.60	1.20														1	PEI	
A145	Pan francés	277.40	1160.94	27.00	0.40	0.20	62.90	60.50	0.80	2.40	1.50	35.00	101.00	0.74	1.00		0.03	0.03	0.11	0.19	1.14	1.00		1	PE		
A146	Pan francés fortificado con hierro	277.40	1160.94	27.00	0.40	0.20	62.90	60.50	0.80	2.40	1.50	35.00	101.00	0.74	3.14		0.03	0.03	0.33	0.26	3.14	1.00		1	PE		
A147	Pan integral de trigo	270.00	1128.60	34.90	9.30	3.00	56.70	56.70	1.30	1.30	2.10														1	PEI	
A148	Pan Tipo hamburguesa o hot dog	323.00	1350.14	24.00	9.20	5.00	56.70	56.70	0.50	0.50	2.10														1	PEI	
K34	Panela	324.00	1355.62	15.00	0.00	0.00	63.90	63.90	0.00	0.00	0.30	49.00	2.03	0.29	3.20			0.03	0.00	0.11	0.08	0.00		10	PE		
A151	Panelita Con pasas y frutas confitadas	361.00	1500.90	22.40	0.20	11.00	57.50	57.50	0.80	0.60	0.30														1	PE	
U53	Papa	87.50	282.20	81.81	2.14	0.10	14.52		0.50		0.88												14.90		15	CUE	
U54	Papa amarilla sin cáscara	103.00	430.65	73.20	2.00	0.40	23.30	22.90	0.70	0.40	1.10	6.00	52.00	0.39	0.40		0.03	0.03	0.07	0.06	1.85	6.00		15	PE		
U55	Papa blanca	97.00	405.85	74.50	2.10	0.10	22.30	19.90	0.80	2.40	1.03	6.00	47.00	0.29	0.50		3.03	0.03	0.09	0.09	1.67	14.00		15	PE		
T83	Papa Cocida	86.00	359.40	70.00	1.70		20.00		1.00		0.60	40.00	0.27	0.31	0.03										14	CH	
U67	Papa frita sabor a queso	524.00	2192.00	0.00	5.90				1.30		2.40															15	ME
U68	Papa frita sabor BBQ	556.00	2326.00	0.00	5.40				1.00		2.40															15	ME
U69	Papa frita sabor BBQ bajo colesterol	508.00	2125.00	0.30	5.10				1.10		2.30															15	ME
U70	Papa frita sabor original cebollitas	558.00	2325.00	0.40	5.10				1.00		2.50															15	ME
U79	Papas, harina de	332.00	1389.09	10.90	6.40	0.40	77.10	71.20	2.30	5.00	5.20	82.00	189.00	0.54	1.00			0.03	0.03	0.10	0.05	3.50	8.90		15	PE	
W7	Papas En ligadas fritas, con sal	567.00	2370.06	1.70	5.50	38.20	50.40	50.40	1.40	1.40	4.20															17	PEI
C143	Papas P.C.	32.00	133.89	90.80	0.40	0.10	8.20	8.40	0.50	1.00	0.50	23.00	14.00	0.30					60.00	55.00	0.03	0.07	0.41	47.70	3	PE	
Q05	Papilla de pescado, zanahoria y arroz	84.00	351.00	91.00	0.30				0.20																	13	ME
Q19	Papilla de vaca con jamón, colado	81.00	285.00	85.90	2.00				0.80		0.60															13	ME
Q20	Papilla fórmula a base de carne, picado	146.00	623.00	72.30	0.00				0.00		1.40															13	ME
Q21	Papilla jamón, vegetales, cereal, picado	80.00	348.00	81.80	5.00				0.20		0.50															13	ME
Q22	Papilla macarrón, carne, tomate y tomate, colado	79.00	318.00	83.30	1.90				0.30		0.70															13	ME
Q23	Papilla pollo, vegetales, cereal, picado	71.00	297.00	84.70	5.50				0.00		0.50															13	ME
Q24	Papilla vegetales, carne de res, picado	99.00	414.00	80.70	0.80				0.20		0.40															13	ME
Q25	Papilla vegetales, tomate, colado	86.00	276.00	87.10	1.80				0.30		1.30															13	ME
Q26	Papilla zanahoria con jugo de naranja, picado	97.00	406.00	75.40	0.30				0.20		0.20															13	ME
Q27	Papilla zanahoria, colado	32.00	134.00	91.00	0.70				0.70																	13	ME
E116	Panque crudo	106.00	446.00	75.70	21.08						1.20	17.00	204.00						0.09	0.06	2.50				5	ME	
K153	Papas machucadas con chocolate	408.00	1709.82	13.00	5.50		70.10		4.00			124.00	174.00	0.75	1.90					0.11	0.21	0.53	1.10		10	CH	
C145	Papas sin papas	241.00	1000.34	21.80	2.40	0.40	63.00	62.10	0.90	3.70	1.80	84.00	91.00	0.22	3.70			0.03	0.03	0.12	0.13	0.37	2.30		3	PE	
Z16	Pasta de tomate Consetrada	89.00	372.00	75.00	2.50	0.90	17.60	17.60	1.40	1.40	4.00															20	PEI
F156	Pate	486.00	2075.26	35.00	10.50	49.00	1.10	1.10			0.00	3.20	87.00	289.00	0.82	7.10		1600.00	0.07	0.24	2.25	0.00			8	PE	
F157	Pate Ahumado	426.00	1790.66	41.70	15.00	39.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.70															8	PEI
F158	Pate Cocido (Sin Pate) Bajo en Grasa	201.00	840.18	84.00	23.00				0.00			12.00	203.00	2.80	2.80		23.00	23.00	0.26	0.47	5.11				8	CH	
F159	Pate, carne de	326.00	1360.90	54.30	18.00	28.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.03	15.00	189.00	1.39	1.90				60.00	0.10	0.24	5.60	0.00		8	PE	
F1	Pavo mortadela	215.00	901.00	81.90	13.30						3.60															8	ME
F160	Pavo Recogido Bajo en Grasa	170.00	710.00	85.00	29.30		0.00		0.00		2.80	25.00	215.00	3.10	1.70			0.03	0.03	0.06	0.19	5.44			8	CH	
F2	Pavo sarahita hot dog	223.00	932.00	81.50	13.20						2.80															8	ME
F161	Pavo, carne de	160.00	669.44	70.40	20.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.88	15.00	179.00	2.20	3.00			2.03	0.06	0.19	4.09	0.00			8	PE	
F162	Pavo, Perna Bajo en Grasa	123.00	514.14	73.00	22.00		1.20		0.00			23.00	141.00	2.20												8	CH
G108	Pelargon Con leche descremada	458.00	1910.82	3.00	18.00	17.20	26.40		0.00		3.80															7	PEI
Q28	Pelargon molido	458.00	1910.27	3.00	18.00	17.10	26.60	26.60			3.80	593.00	490.00		6.00		329.00		0.30	0.40	3.40	37.00			13	PE	
B127	Pepelito sin cáscara	11.00	46.02	96.40	0.50	0.10	2.80	1.90	0.40	0.70	0.40	20.00	22.00	0.17	0.30			1.03	4.03	0.03	0.04	0.09	12.80		2	PE	
B130	Pepino crudo	13.00	54.00	94.40	1.12				0.87		1.03	36.00	24.00		5.10	0.01				0.03	0.03	0.38			2	ME	
C147	Pepino dulce P.C.	29.00	108.78	82.30	0.30	0.00	7.00	7.00	0.50		0.40	30.00	15.00	0.30				20.00	20.00	0.04	0.05	0.59	29.70		3	PE	
B134	Pepino dulce con cáscara conserva	11.00	46.00	94.10	0.82				0.82		2.70	81.00	21.00		1.54	0.04				0.01	0.02	0.08			2	ME	
B135	Pepino dulce sin cáscara conserva	2.00	8.00	90.30	0.25				0.35		0.70	22.00	4.00		1.44	0.05				0.00	0.01	0.03			2	ME	
H03	Pepsi Cola	43.00	179.74	80.90	0.00	0.00	11.00	11.00	0.00	0.00	0.10														8	PEI	
C149	Pera chilena P.C.	49.00	205.02	86.00	0.30	0.10	13.20	10.10	1.00	3.10	0.40	4.00	16.00	0.10	0.30			3.03	1.03	0.02	0.34	0.24	1.90		3	PE	
C151	Pera nacional P.C.	55.00	230.12	84.70	0.40	0.20	14.50	14.50	1.90		0.20	2.00	8.00		0.30			0.03		0.02	0.05	0.18	2.50		3	PE	
C152	Pera, selecta	48.00	201.00	85.30	0.10				0.30		0.03															3	ME
B136	Pezón crudo	84.00	268.00	79.90	2.12				1.80		2.80	169.00	51.00		10.38	4.81					0.16	0.29	1.32		2	ME	
B137	Pezón sin sal	56.00	234.30	82.00	4.80	0.70	9.90	6.80	1.80	3.30	2.60	202.00	76.00														



ID	Nombre	Energía (kcal)	Energía (kJ)	Agua (g)	Proteínas (g)	Grasa T (g)	CHO T (g)	CHO disponible (g)	Fibra cruda (g)	Fibra dietaria (g)	Cenizas (g)	Ca (mg)	P (mg)	Zn (mg)	Fe (mg)	B carotenos- eqT (mg)	Retinol (µg)	VB-A- eqT (mg)	Tiamina B1 (mg)	Riboflavina B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit C (mg)	AscT (mg)	Food Group	Source		
C155	Piña concentrada	232.00	970.00	34.50	0.10				0.00		0.60													3	MX		
C150	Piña jugo	56.00	234.00	85.30	0.31				0.00		0.40	50.00	5.00		1.57	0.00				0.02	0.02	0.10		3	MX		
C159	Piña P.C.	39.00	158.89	89.30	0.40	0.20	9.80	0.40	0.50	1.40	0.30	10.00	5.00	0.10	0.40		7.00	3.00	0.04	0.06	0.27	19.90		3	PE		
L47	Platano semilla	631.00	2640.00	3.10	17.49				0.80		3.91														11	MX	
C182	Platano cruda	54.00	228.00	82.30	1.44				2.10		0.50	5.00	15.00		75.00	0.00				0.11	0.10	0.37		3	MX		
C183	Platano	91.00	380.38	74.00	1.00		23.40			1.60		6.00	20.00	0.16	0.51	8.00		8.00	0.05	0.10	0.54	8.10		3	CH		
C184	Platano guineo P.C.	120.00	500.00	45.90	1.40	0.20	31.70	26.10	0.40	2.60	0.80	10.00	23.00	0.15	0.90				3.00	0.02	0.30	0.50	1.10		3	PE	
C185	Platano maduro P.C.	112.00	468.61	88.10	1.20	0.20	26.60	27.00	0.30	2.60	0.90	0.00	27.00	0.15	0.40		32.00	3.00	0.06	0.06	0.50	5.60		3	PE		
C187	Platano maduro P.C.	106.00	443.00	89.00	1.00	0.20	28.10	25.50	0.80	2.60	0.90	42.00	17.00	0.15	0.50		30.00	3.00		0.25	0.69	2.30		3	PE		
C180	Platano verde azado	252.00	1054.37	29.10	1.50	0.20	68.00	65.70	1.10	2.00	1.20	10.00	60.00	0.10	0.90				130.00	45.00	0.11	0.22	0.80	1.40	3	PE	
C189	Platano verde P.C.	152.00	635.67	57.00	1.00	0.20	40.90	38.60	0.80	2.30	0.90	6.00	43.00	0.14	0.50				130.00	56.00	0.09	0.14	0.82	10.40	3	PE	
C170	Platano verde escochado	137.00	573.21	81.80	0.70	0.30	36.00	34.50	0.80	2.30	0.90	10.00	35.00	0.10	0.70				100.00	45.00	0.06	0.17	0.50	3.40	3	PE	
C171	Platano, batido de	300.00	1250.20	14.90	3.10	0.40	79.60	69.70	1.10	9.90	2.00	29.00	104.00	0.91	3.90		100.00	12.00	0.11	0.12	1.57	1.30		3	PE		
F5	Palo estero, con piel	234.00	979.00	84.30	15.80						0.80	7.14		1.96	4.07			899.84	0.05	0.29	4.27			8	MX		
F9	Palo masto, con piel	254.00	1064.00	85.00	14.40						0.70	6.15		1.82	7.17			0	0.05	0.30	3.70			8	MX		
F10	Palo saggel (brastizado)	106.00	443.00	75.80	16.70				0.20		1.90	11.00			0.8										8	MX	
F11	Palo pethaga, con piel	171.00	715.00	70.00	19.30						0.90	7.77		0.90	8.7			293.14	0.05	0.34	8.18			8	MX		
F12	Palo plama, con piel	181.00	758.00	70.90	15.80						0.70	6.44		1.56	2.02			0	0.06	0.12	3.77			8	MX		
F13	Palo saznader para preparar caldo	218.00	912.00	1.20	18.20				0.00		56.00														8	MX	
F86	Palo, carne cocida bajo en Grasa	176.00	735.68	87.00	27.30		0.00					14.00	150.00	1.99	1.17					0.06	0.18	8.11			8	CH	
F165	Palo, corazón de	153.00	640.15	73.56	15.55	9.30	1.80	1.80	0.00	0.00	0.85	12.00	177.00	6.59	1.70			9.00	9.00	0.15	0.73	4.89	3.20		8	PE	
F166	Palo, hgado de	125.00	523.00	73.59	17.87	3.85	3.41	3.41	0.00		1.17	11.00	272.00	3.07	0.56		6185.00		0.14	1.96	9.25	33.80		8	PE		
W0	Pop Corn Maiz insuflado, con grasa y conitado	480.00	2001.94	2.90	7.20	22.80	66.00	66.00	0.30	0.30	1.10														17	PEI	
W8	Pop Corn Maiz insuflado, con grasa y sal	508.00	2120.44	2.60	9.80	28.70	87.20	87.20	0.80	0.80	3.70														17	PEI	
K107	Pudín Con almíndon de maiz y salsitrane	373.00	1556.14	2.90	0.40	0.00	86.00	86.00	0.00	0.00	0.70														10	PEI	
H52	Pulpa de frutas	49.00	204.82	85.00	0.00		12.20				0.00	10.00	8.00	0.00	0.20					0.00	0.00	0.00	0.00		8	CH	
E197	Pulpo P.C.	71.00	297.66	83.80	13.60	1.40	2.20	2.20			1.10	53.00	129.00	1.80	3.00	0.00		45.00	0.02	0.05	1.49	3.20		5	PE		
G119	Queso cheddar	391.00	1636.00	35.00	24.80						3.90														7	MX	
G124	Queso cremoso Blando, para untar	230.00	919.60	82.00	16.00	17.00	0.50		0.00		4.50														7	PEI	
G125	Queso de cabra Blando	193.00	806.74	80.80	16.20	10.50	8.20		0.00		4.50														7	PEI	
G128	Queso de cabra Semi-duro, madurado	486.00	2031.40	27.80	21.80	44.00	1.50		0.00		4.80														7	PEI	
G127	Queso fresco Blando, no madurado	225.00	940.00	81.20	15.80	18.80	2.40		0.00		3.70														7	PEI	
G128	Queso fresco de vaca	264.00	1104.56	55.00	17.50	20.10	3.20	3.20	0.00		4.10	780.00	375.00		1.30			420.00	0.03	0.40	0.15	0.00			7	PE	
G129	Queso fundido Para cortar	369.00	1591.82	42.50	21.30	20.00	11.00		0.00		5.20															7	PEI
G130	Queso fundido Para untar	288.00	1200.84	51.20	18.80	21.80	8.90		0.00		3.50															7	PEI
G135	Queso mozzarella	293.00	1226.00	40.80	22.80						2.80															7	MX
G138	Queso mozzarella Blando, no madurado	282.00	1170.76	53.00	21.00	14.80	4.70		0.00		1.50															7	PEI
G137	Queso parmesano duro	440.00	1840.96	22.20	38.10	33.30	1.80	1.80			0.00	8.60	1290.00	393.00	2.75	0.90		100.00	0.01	0.30	0.23	0.00			7	PE	
G138	Queso pastas	284.00	1194.92	37.00	25.70		2.50				0.00	474.00	579.00		0.50					0.04	0.26	0.20			7	CH	
G139	Queso peñi talate con durazo	155.00	648.00	89.90	5.40				0.40		0.50	70.76		0.29												7	MX
G140	Queso peñi talate con fresa	154.00	644.00	89.10	5.40				0.30		0.50	70.89		0.27												7	MX
G141	Queso peñi talate con mango	147.00	615.00	89.00	5.90				0.70		0.50	71.14		0.28												7	MX
G142	Queso peñi talate con salmón	158.00	661.00	89.00	5.10				0.30		0.50	71.79		0.29												7	MX
G148	Queso talbo	387.00	1617.96	34.00	28.30		3.30				0.00	1900.00	782.00		0.90						0.02	0.42	0.10			7	CH
G154	Queso tipo Gouda Semi-duro, madurado	400.00	1672.00	32.80	28.00	28.20	8.40		0.00		3.80															7	PEI
G155	Queso tipo Parmesano Duro, madurado, resubierto con uva	437.00	1826.96	23.00	37.00	33.00	4.00		0.00		8.00															7	PEI
G158	Queso tipo Ricotta Blando, no madurado, descremado	105.00	438.60	77.50	11.40	3.20	7.30		0.00		0.80															7	PEI
A152	Quinoa	342.75	1434.00	11.50	13.60	5.80	66.60	66.70	1.90	5.90	2.50	56.00	242.00	3.30	7.50			0.00	0.40	0.03	1.40	0.50			1	PE	
A154	Quinoa cocida	85.85	359.20	79.00	2.80	1.30	16.30	16.30	0.70		0.80	27.00	61.00		1.90					0.01	0.00	0.28	0.00			1	PE
A156	Quinoa, batida de	340.66	1426.56	13.70	9.10	2.80	72.10	72.10	3.10		2.50	181.00	61.00		3.70		0.00			0.19	0.24	0.88			1	PE	
L146	Rabanillo P.C.	14.00	58.50	46.10	0.80	0.10	2.90	1.30	0.70	1.60	1.10	35.00	26.00	0.20	1.00		0.00	0.00	0.01	0.02	0.29	19.80		2	PE		
U84	Rabanillo chico azado	11.00	46.00	45.40	1.50				0.55		0.80	24.00	33.00		1.47	0.00				0.03	0.06	0.29			15	MX	
U85	Rabanillo largo	21.00	89.30	42.90	1.06				0.25		0.80	30.00	19.00		1.24	0.00				0.06	0.03	0.40			15	MX	
H65	Refresco sabor naranja	47.00	198.00	89.40	0.00				0.00		0.10															8	MX
H67	Refresco sabor manzana	49.00	192.00	89.80	0.00				0.00		0.10															8	MX
H68	Refresco sabor naranja	49.00	192.00	89.80	0.00				0.10		0.10															8	MX
H69	Refresco sabor uva	49.00	192.00	89.80	0.00				0.10		0.20															8	MX
H68	Refresco tétra pack sabor fresa	43.00	180.00	89.30	0.10				0.10		0.00							60.19	0.10	0					8	MX	
H69	Refresco tétra pack sabor guayaba	43.00	201.00	89.10	0.00				0.20		0.10								0	0.00						8	MX
H61	Refresco tétra pack sabor mango	50.00	209.00	87.90	0.00				0.20		0.10								156	0.10	0					8	MX
H63	Refresco tétra pack sabor manzana	43.00	180.00	89.10	0.00				0.20		0.10									76.80	0.11	0				8	MX
H68																											

UNIVERSIDAD DE CUENCA



ID	Nombre	Energía (kcal)	Energía (kJ)	Agua (g)	Proteínas (g)	Grasa T (g)	CHO T (g)	CHO disponible (g)	Fibra cruda (g)	Fibra dietaria (g)	Cenizas (g)	Ca (mg)	P (mg)	Zn (mg)	Fe (mg)	B carotenoc-eqT (mg)	Retinol (µg)	Vit A-eqT (mg)	Tiamina B1 (mg)	Riboflavina B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit C (mg)	AscT (mg)	Food Group	Source	
U87	Remolacha raíz	43.00	179.91	87.58	1.81	0.17	9.56	6.76	1.00	2.80	1.08	16.00	40.00	0.35	0.80		0.00	2.00	0.03	0.04	0.33	4.90		15	PE	
G159	Requesón Blando, sin sal	79.00	330.22	94.00	12.50	2.90	0.00		0.00	2.80	0.60													7	PEI	
F22	Res (bovino) albóndiga	142.00	594.00	71.10	15.50				0.30	1.60														6	MX	
F25	Res (bovino) albóndiga enlatada	81.00	339.00	83.20	7.00				0.50	1.30														6	MX	
F26	Res (bovino) albóndigas con soya	84.00	351.00	42.90	19.70				0.80	4.40														6	MX	
F32	Res (bovino) carne molida	160.50	674.00	72.10	15.60					1.40														6	MX	
F33	Res (bovino) carne molida cruda condimentada (hamburguesa)	166.80	699.00	71.30	12.90					3.00														6	MX	
F48	Res (bovino) hamburguesa	213.00	891.00	60.00	16.20				0.80	2.80														6	MX	
F80	Res (bovino) milanesa	292.00	1222.00	40.20	18.60				1.50	4.90														6	MX	
F81	Res (bovino) molida frita	327.00	1366.00	41.31	34.15					3.43	17.00	180.00	4.3	4.3	0			0.09	0.21	5.44				6	MX	
F269	Res, carne pulpa de	105.00	439.32	75.90	21.30	1.60	0.00	0.00	0.00	1.10	16.00	208.00	4.32	3.40			0.00	0.03	0.13	6.82	0.00			6	PE	
F270	Res, corazón de	102.00	426.77	77.00	16.60	3.50	0.14	0.14	0.00	1.00	6.00	209.00	1.70	3.80			14.00	0.00	0.42	0.88	8.10	3.80		6	PE	
F272	Res, hígado de	127.00	531.37	70.60	20.00	4.60	3.30	3.30	0.00	1.30	13.00	166.00	4.00	5.40			8052.00	4968.00	0.24	1.89	12.30	19.50		6	PE	
F273	Res, lengua de	171.00	715.48	71.10	16.50	11.20	0.30	0.30	0.00	0.90	9.00	166.00	2.87	2.20			0.00	0.09	0.55	3.00	1.90			6	PE	
F274	Res, panza de (Mondongo)	104.00	435.14	79.50	16.90	3.50	0.00	0.00	0.00	0.10	66.00	40.00	1.42	0.80			65.00	0.00	0.01	0.03	0.56	0.00		6	PE	
F275	Res, pata sancochada de	152.00	635.97	68.80	23.70	5.60	0.00	0.00	0.00	0.70	7.00	37.00	0.76	2.10			0.00	0.02	0.26	0.65	0.00			6	PE	
F276	Res, pulmón de (Bofe)	83.00	347.27	80.00	17.20	1.10	0.00	0.00	0.00	1.00	6.00	203.00	1.61	6.50			51.00	14.00	0.09	0.96	3.65	13.20		6	PE	
F277	Res, riñón de	90.00	378.58	79.60	15.10	2.90	0.29	0.29	0.00	1.10	17.00	132.00	1.82	6.80			280.00	419.00	0.37	1.30	4.80	6.90		6	PE	
F278	Res, sesos de	135.00	564.84	78.10	11.30	9.60	0.00	0.00	0.00	1.20	8.00	287.00	1.02	0.90			164.00	7.00	0.17	0.21	3.15	6.80		6	PE	
F279	Res, ubre de	229.00	958.14	66.00	14.10	18.20			0.00	0.70	69.00	112.00		2.90					0.10	0.15	1.00	4.30		6	PE	
Z17	Rocoto Molido, con sal	28.00	117.04	82.70	0.30	0.10	6.40	6.40	0.30	0.00	10.50													20	PEI	
H105	Ron	278.00	1163.00		0.00																			8	MX	
H106	Ron Añejo	284.60	1108.76		0.00																			8	MX	
H107	Ron Añejo cuba con coca cola	79.60	335.00		0.00																			8	MX	
H108	Ron Añejo cuba con diet	46.60	203.30		0.00																			8	MX	
H109	Ron Blanco cuba con coca cola	83.00	347.20		0.10																			8	MX	
H110	Ron Blanco cuba con diet	46.60	197.00		0.00																			8	MX	
U43	Sagú (maranta)	150.00	627.00	57.20	2.43				1.91	1.30	20.00	24.00		3.20	0.00				0.08	0.03	0.66			15	MX	
F282	Salami Carne y grasa de porcina	340.00	1421.20	48.50	18.30	29.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.20													6	PEI	
F283	Salchicha de marca comercial	232.40	971.40	60.43	14.40	17.46	4.34			3.32														6	CUE	
F284	Salchicha del mercado	228.40	954.70	62.46	11.38	18.26	4.64			3.23														6	CUE	
F285	Salchicha Tipo Frankfurt	327.00	1366.86	53.50	13.60	28.90	0.00	0.00	0.00	0.00	3.10													6	PEI	
F286	Salchicha Tipo Viena	298.00	1246.64	54.70	11.30	24.70	6.60	6.60	0.00	0.00	2.70													6	PEI	
E201	Salmon Crudo	183.00	764.94	73.00	19.80		0.00		0.00	0.00		0.00	233.00	0.40	0.33		0.00	0.00	0.40	0.12	7.53			5	CH	
Z18	Salsa Inglesa Soya, vinagre, azúcar y condimentos	100.00	418.00	72.50	1.40	0.30	22.80	22.80	0.00	0.00	3.00													20	PEI	
C172	Sandía P.C.	24.00	100.42	93.00	0.70	0.10	5.90	5.50	0.20	0.40	0.30	6.00	5.00	0.10	0.30		23.00	28.00	0.06	0.04	0.18	3.00		3	PE	
H111	Sangrita	19.70	84.00		0.30																			8	MX	
E175	Sardina, con aceite	274.22	1147.34	54.80	21.70	20.00				3.20						0.00								5	PE	
E176	Sardina, con tomate	157.03	657.02	68.00	22.20	6.90				2.90						0.00								5	PE	
E177	Sardina, hiete (en conserva)	209.00	874.46	60.60	26.80	11.00	0.00	0.00		2.40	84.00	453.00	1.31	1.10			32.00	1.10	0.06	2.90	1.70			5	PE	
E178	Sardina, fresco crudo	149.27	624.54	71.30	20.20	6.60				1.00	40.5				1.90	0.00								5	PE	
Y4	Seco de pollo Enlatado	130.00	543.40	72.80	8.30	5.40	12.00		0.00	1.50														19	PEI	
A168	Semola	360.00	1504.80	13.00	12.70		72.50			3.50		17.00	136.00	1.05	4.36	0.00		0.00			5.99	0.00		1	CH	
F287	Seso Cocido	160.00	668.80	76.00	11.10		0.00		0.00			9.00	352.00	1.25	2.21		0.00	0.00	0.08	0.17	2.18			6	CH	
E220	Sierra cruda	114.00	477.00	74.70	19.43					1.30		10.00	168.00						0.14	0.19	4.12			5	MX	
G164	Similac Con leche descremada	521.00	2177.78	1.50	11.50	28.00	55.00		0.00	3.30														7	PEI	
A1.7	Sopa de carne Con fideos y condimentos	319.00	1333.42	4.20	14.10	3.40	66.10		0.30	20.20														21	PEI	
A1.8	Sopa de carne Con fideos, verduras y condimentos	333.00	1391.04	9.40	11.00	7.60	64.70		1.00	17.10														21	PEI	
A1.10	Sopa de pollo Con arroz y condimentos	338.00	1412.84	4.30	10.20	6.50	69.70		0.40	19.30														21	PEI	
A1.11	Sopa de pollo Con fideos, verduras y condimentos	341.00	1425.36	4.20	12.00	0.30	66.25		0.20	16.30														21	PEI	
Q37	Soya alimento deshidratado, con fruta, verdura y cereal	423.00	1770.00	5.87	17.80				2.08																13	MX
T100	Soya harina	421.00	1761.00	3.63	40.66				3.46	4.54														14	MX	
T200	Soya Harina, desgrasada	336.00	1404.48	7.50	48.50	3.00	35.00	35.00	1.00	6.00														14	PEI	
T300	Soya Harina, integral	460.30	1801.58	8.00	32.50	22.30	32.40	32.40	2.60	4.60														14	PEI	
T400	Soya leche	66.00	284.00	87.70	2.90					0.70														14	MX	
T101	Soya Proteína aislada	355.30	1304.16	7.70	82.20	0.50	5.50	5.50	0.50	4.10														14	PEI	
H113	Sprite	39.00	163.02	89.90	0.00	0.00	10.00	10.00	0.00	0.00	0.10													8	PEI	
Q38	Sustagen Polvo, con leche entera y saborizante	389.00	1626.02	2.80	23.60	3.30	66.40		0.00	4.20														13	PEI	
G165	Sustitutos lácteos crema chantilly	455.00	1804.00	34.10	2.80					0.50														7	MX	
Y5	Tallarín Con carne, enlatado	133.00	555.94	71.50	9.50	5.20	12.10		0.00	1.70														19	PEI	
Y6	Tamal Con carne de cerdo, maní y condimentos	143.00	607.74	74.40	9.30	9.10	5.90		0.60	1.30														19	PEI	
Y7	Tamal Con pollo, huevo, maní y aceituna	163.00	681.34	65.70	5.10	8.20	17.20		0.40	3.80														19	PEI	
C174	Tamarindo	239.00	999.98	31.40	2.80	0.60	62.50	57.40	3.00	5.10	2.70	74.00	113.00	0.10	1.00		7.00	2.00	0.43	0.16	1.94	3.50		3	PE	
C175	Tamarindo bebida preparada	42.00	176.00	88.00	0.00				0.20	0.10														3	MX	
C180	Tamarindo pulpa	332.00	1389.00	6.00	1.00				1.40	1.10								282.37	0.00	0.00				3	MX	
A161	Tapioca	360.00	1504.80	9.00	1.30		88.60			0.00		26.00	14.00		4.											



ID	Nombre	Energía (kcal)	Energía (kJ)	Agua (g)	Proteínas (g)	Grasa T (g)	CHO T (g)	CHO disponible (g)	Fibra cruda (g)	Fibra dietaria (g)	Cenizas (g)	Ca (mg)	P (mg)	Zn (mg)	Fe (mg)	B carotenos-eqT (mg)	Retinol (µg)	Vit A-eqT (mg)	Tamina B1 (mg)	Riboflavina B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit C (mg)	AscT (mg)	Food Group	Source
G175	Yogurt con fresa	101.00	422.00	73.70	4.20				1.30		1.00													7	MK
G176	Yogurt con fresa y chocokrispis	140.00	588.00		4.00				0.40		1.00	113.00		0.89					0.12	0.20				7	MK
G177	Yogurt con fresa y granola	127.00	531.00	69.00	4.30				0.70		0.80	118.44		0.55										7	MK
G178	Yogurt con frutas	105.00	439.00	73.60	4.20				0.10		1.20	144.40							0.04	0.16				7	MK
G185	Yogurt con frutas, leche descremada	95.00	397.48	75.46	4.40	0.20	19.00	19.00	0.00	0.00	1.00	152.00	119.00	0.74	0.37				0.04	0.16	0.10	0.70		7	PE
G185	Yogurt con frutas, leche semidescremada	97.00	405.85	73.80	4.10	2.30	18.50	18.20	0.00	0.30	0.80	105.00	105.00	0.87	0.35				0.04	0.40	0.08	0.53		7	PE
G179	Yogurt con mango	87.00	364.00	78.90	2.50				0.50		0.60													7	MK
G180	Yogurt con manzana	92.00	385.00	76.90	2.60				0.70		0.80													7	MK
G181	Yogurt con nuez y cereal	91.00	381.00	78.00	2.70				0.80		0.70													7	MK
G188	Yogurt licuado con manzana y cereal	78.00	326.00	81.80	2.30				0.40		0.60	75.23		0.60										7	MK
G190	Yogurt licuado de plátano y cereal	84.00	351.00	79.80	2.10				0.20		0.00	86.89		0.02										7	MK
G192	Yogurt natural, leche descremada	86.00	334.30	85.20	5.73	0.18	7.68	7.70	0.00	0.00	1.13	199.00	157.00	0.97	0.39			2.00	0.05	0.23	0.12	0.90		7	PE
C104	Yogurt natural, leche entera	61.00	255.22	07.90	3.47	3.35	4.86	4.86	0.00	0.00	0.72	121.00	85.00	0.69	0.35			30.00	0.03	0.14	0.00	0.53		7	FC
G200	Yogurt Saborizado, con azúcar	87.00	280.08	83.50	4.10	1.20	10.10		0.00		1.10													7	PEI
U92	Yuca amarilla fresca sin cáscara	161.00	673.62	59.00	0.80	0.20	39.10	37.30	0.90	1.80	1.10	35.00	62.00	0.24	0.40			15.00	1.00	0.03	0.04	0.68	36.30	15	PE
U93	Yuca asada	183.00	765.67	53.70	0.80	0.30	44.40	42.60	1.20	1.80	1.00	29.00	69.00	0.24	0.20			39.00	1.00	0.02	0.01	0.79	22.90	15	PE
U94	Yuca blanca fresca sin cáscara	162.00	677.61	58.90	0.80	0.20	39.30	37.50	1.10	1.80	0.90	35.00	67.00	0.24	0.20			1.00	1.00	0.04	0.04	0.78	30.70	15	PE
U95	Yuca blanca sancochada	150.00	627.60	62.00	0.50	0.20	36.40	34.60	1.00	1.80	0.90	26.00	60.00	0.24	0.20			31.00	1.00	0.02	0.02	0.53	22.70	15	PE
U96	Yuca, harina de	335.00	1401.64	14.30	1.70	0.30	80.90	80.90	1.80		2.60	155.00	110.00		5.30			0.00		0.08	0.07	1.60	13.60	15	PE
U97	Zanahoria amarilla sin cáscara	41.00	171.54	89.00	0.80	0.30	9.20	6.40	1.20	2.80	0.70	33.00	16.00	0.24	0.50			1696.00	841.00	0.04	0.04	0.18	17.40	15	PE
U99	Zanahoria cruda	51.00	213.00	85.20	0.37				0.88		0.90	33.00	40.00		1.47	6.83			0.04	0.05	0.72			15	MK
U100	Zanahoria jugo	30.00	125.00	91.20	0.70				0.00		0.40													15	MK
U101	Zanahoria puré	109.00	456.00	73.50	5.70				0.10		2.60													15	MK
U102	Zanahoria, harina de	293.00	1225.91	11.80	7.30	1.50	67.70	67.70	6.90		11.70	418.00	384.00						0.38	0.33	3.74	10.00		15	PE
B170	Zapallo italiano Cocido	16.00	66.88	85.00	0.06			3.90				3.00	40.00	0.13	0.35	24.00			24.00	0.04	0.04	0.43	4.60	2	CH
B171	Zapallo italiano P.C.	14.00	58.58	95.40	0.90	0.20	2.90	2.90	0.50		0.60	27.00	34.00		0.30				0.01	0.33	0.42	26.20	2	PE	
C202	Zapote P.C.	73.00	305.43	79.70	0.90	0.30	18.80	18.80	0.80		0.30	22.00	17.00		1.30				0.02	0.09	0.62	8.90	3	PE	



ANEXO 3

ACUERDO INTERMINISTERIAL



No. 0004 - 10

ACUERDO INTERMINISTERIAL

LOS MINISTERIOS DE EDUCACIÓN Y DE SALUD PÚBLICA

CONSIDERANDO:

Que, la Constitución de la República del Ecuador, en el Título II, Capítulo II, hace referencia a los derechos del Buen Vivir, y el Art. 13 ordena: "Las personas y colectividades tienen derecho al acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficientes y nutritivos; preferentemente producidos a nivel local y en correspondencia con sus diversas identidades y tradiciones culturales.

El Estado ecuatoriano promoverá la soberanía alimentaria";

Que, la Carta Suprema, dispone en su Art. 44: "El Estado, la sociedad y la familia promoverán de forma prioritaria el desarrollo integral de niñas, niños y adolescentes, y asegurarán el ejercicio pleno de sus derechos; y se atenderá al principio de su interés superior y sus derechos prevalecerán sobre los de las demás personas";

Que, la Ley Orgánica de Salud, manda en su Art. 16: "El Estado establecerá una política intersectorial de seguridad alimentaria y nutricional, que propenda a eliminar los malos hábitos alimenticios, respete y fomente los conocimientos y prácticas alimentarias tradicionales, así como el uso y consumo de productos y alimentos propios de cada región y garantizará a las personas, el acceso permanente a alimentos sanos, variados, nutritivos, inocuos y suficientes. Esta política estará especialmente orientada a prevenir trastornos ocasionados por deficiencias de micronutrientes o alteraciones provocadas por desórdenes alimentarios";

Que, la Ley Orgánica del Régimen de la Soberanía Alimentaria en su Art. 27 indica: "Incentivo al consumo de alimentos nutritivos.- Con el fin de disminuir y erradicar la desnutrición y malnutrición, el Estado incentivará el consumo de alimentos nutritivos preferentemente de origen agroecológico y orgánico, mediante el apoyo a su comercialización, la realización de programas de promoción y educación nutricional para el consumo sano, la identificación y el etiquetado de los contenidos nutricionales de los alimentos; y la coordinación de las políticas públicas";

Que, la Ley Orgánica del Régimen de la Soberanía Alimentaria en su Art. 28 establece: "Se prohíbe la comercialización de productos con bajo valor nutricional en los establecimientos educativos, así como la distribución y uso de

[Handwritten signatures and initials]



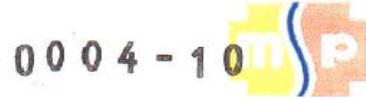
0004-10



estos en programas de alimentación dirigidos a grupos de atención prioritario. El Estado incorporará en los programas de estudios de educación básica contenidos relacionados con la calidad nutricional, para fomentar el consumo equilibrado de alimentos sanos y nutritivos. Las leyes que regulan el régimen de salud, la educación, la defensa del consumidor y el sistema de la calidad establecerán los mecanismos necesarios para promover, determinar y certificar la calidad y el contenido nutricional de los alimentos, así como la promoción de alimentos de baja calidad a través de los medios de comunicación.”;

- Que,** la Ley Orgánica de Educación, en su Título I Capítulo I Objeto de la Ley y en su Art. 1 dice: “La presente Ley tiene como objeto fijar los principios y fines generales que deben inspirar y orientar la educación, establecer las regulaciones básicas para el gobierno, organización y más funciones del sistema educativo, y determinar las normas fundamentales que contribuyen a promover y coordinar el desarrollo integral de la educación”;
- Que,** el Plan Decenal de Educación en su política 6 establece el “Mejoramiento de la calidad y equidad de la educación e implementación de un sistema nacional de evaluación y rendición social de cuentas”;
- Que,** el Plan Nacional del Buen Vivir 2009-2013, objetivo 2, expresa que es responsabilidad del Estado “Mejorar las capacidades y potencialidades de la población” y, en la política 2.1, “Asegurar una alimentación sana, nutritiva, natural y con productos del medio para disminuir drásticamente las deficiencias nutricionales”; y el objetivo 3 en la política 3.1, dispone “Promover prácticas de vida saludable en la población”; con sus literales c, d y f.
- Que,** de acuerdo a las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud 2008 es necesario regular la comercialización de alimentos y bebidas no alcohólicas dirigidas a niños, niñas y adolescentes, porque éstas representan un riesgo para el desarrollo de las enfermedades crónicas no transmisibles a escala mundial;
- Que,** en el marco de la cooperación interministerial de los Ministerios de Educación y de Salud Pública se ha visto la necesidad de perfeccionar el “Reglamento que regula el funcionamiento de bares escolares del sistema educativo nacional”, expedido mediante Acuerdo Interministerial 0001-10 del 14 de abril de 2010, publicado en el Registro Oficial 200 del 26 de mayo de 2010,

[Handwritten signatures and initials]



EN USO DE LAS ATRIBUCIONES QUE LES CONFIEREN LOS ARTS. 151 Y 154 NUMERAL 1 DE LA CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR, Y EL ART. 17 DEL ESTATUTO DEL RÉGIMEN JURÍDICO Y ADMINISTRATIVO DE LA FUNCIÓN EJECUTIVA:

ACUERDAN:

EXPEDIR EL REGLAMENTO SUSTITUTIVO PARA EL FUNCIONAMIENTO DE BARES ESCOLARES DEL SISTEMA NACIONAL DE EDUCACIÓN

CAPÍTULO I

DEFINICIONES, OBJETO Y ÁMBITO

- Art. 1.** Los bares escolares son locales que se encuentran dentro de las instituciones educativas, autorizados para la preparación y expendio de alimentos y bebidas, naturales y/o procesados, que brindan una alimentación nutritiva, inocua, variada y suficiente.
- Art. 2.** El presente Reglamento tiene por objeto:
- a. Establecer requisitos para el funcionamiento de los bares escolares, su administración y control;
 - b. Controlar los parámetros higiénicos e indicadores nutricionales que permitan que los alimentos y bebidas que se preparan y expenden sean sanos, nutritivos e inocuos, y
 - c. Promover hábitos alimentarios saludables en el sistema nacional de educación.
- Art. 3.** El presente Reglamento es de aplicación obligatoria en todos los bares de las instituciones educativas del país.

CAPÍTULO II

CARACTERIZACIÓN DE LOS BARES ESCOLARES

- Art. 4.** Todas las instituciones educativas del país, sin importar su financiamiento, ubicación o tamaño, deben generar espacios saludables, confortables y seguros para el consumo de alimentos al interior de sus instalaciones, adecuando, de ser el caso, recesos y recreos en función de que permitan a sus estudiantes disponer del tiempo suficiente para asearse, adquirir los alimentos e ingerirlos, además de realizar actividades de recreación; se implementarán medidas especiales, como horarios diferenciados o filas preferenciales, para

[Handwritten signatures in blue ink]



0004-10



facilitar el acceso a los bares escolares a estudiantes con discapacidades o de los grados y cursos inferiores.

Se incentivará al estudiantado a observar normas higiénicas y sanitarias, y a establecer, en todo momento, prácticas democráticas y valores como el respeto, la solidaridad y la generosidad, en el marco de aplicación del Buen Vivir.

Art. 5. Los bares escolares, según su dimensión y el servicio que prestan, se clasifican en:

- a) **Punto de expendio:** Local de reducidas dimensiones con una superficie no mayor a 6 metros cuadrados, autorizado para el expendio de alimentos preparados o procesados en el interior de los establecimientos educativos. Dependiendo de la naturaleza de los alimentos que expendan deberá disponer de una adecuada cadena de frío que garantice la conservación de los mismos. No requiere del permiso de funcionamiento, pero está sujeto al control de la autoridad de salud correspondiente.
- b) **Bar escolar simple:** Local cerrado, con una superficie no mayor a 16 metros cuadrados, en el cual pueden prepararse alimentos para el expendio, siempre y cuando cumplan con las condiciones apropiadas para el efecto que se encuentran descritas en el presente Reglamento; en estos locales pueden expendirse también alimentos procesados, cumpliendo las condiciones normativas vigentes.
- c) **Bar escolar comedor:** Local cerrado, cuyas dimensiones superan los 16 metros cuadrados, y que cuenta con equipamiento e infraestructura completa, tanto para la preparación de alimentos como para el servicio de los mismos en sus propias instalaciones; de contar con servicios higiénicos y lavamanos, estos estarán aislados físicamente de las áreas de elaboración y servicio de los alimentos.

Art. 6. Los bares escolares deben estar ubicados a mínimo diez metros de los servicios higiénicos y lavabos que proporcione la institución educativa, los mismos que observarán un buen estado físico y de higiene. Todos los bares escolares contarán, al menos, con lavaderos y agua segura.

Art. 7. Los bares escolares deben ubicarse en lugares accesibles, tomando en especial consideración a las personas discapacitadas; deben estar en ambientes independientes de las baterías sanitarias y/o instalaciones de aguas servidas, alejados de cualquier foco de contaminación y malos olores, y mantenerse en todo momento en buenas condiciones higiénicas y sanitarias.

Art. 8. Los bares escolares deben ser construidos, adecuados o readecuados de conformidad con las normas de construcción vigentes, utilizando materiales resistentes, anti inflamables, anticorrosivos, recubiertos hasta el techo con

[Firma manuscrita]



0004-10



superficies lisas y de colores claros, fáciles de limpiar y desinfectar. Su diseño debe permitir el desplazamiento interior del personal de servicio, la ubicación de equipos, además de una superficie para la preparación adecuada de alimentos y bebidas, su exhibición y expendio, dependiendo del tipo de bar escolar.

- Art. 9.** Los bares escolares deben contar con iluminación y ventilación suficientes, de preferencia de fuentes naturales, deberán tener acceso formal a los servicios públicos con los que contare la institución educativa, como luz eléctrica, agua potable, alcantarillado, manejo de desechos, y observar todas las normas sanitarias y de seguridad vigentes.

CAPÍTULO III

ALIMENTOS, BEBIDAS, EQUIPOS Y UTENSILIOS

- Art. 10.** Los alimentos, bebidas y preparaciones que se expendan en los bares escolares y que sean preparados en los mismos, deben ser naturales, frescos y nutritivos, con características de inocuidad y calidad, a fin de que no se constituyan en riesgo para la salud de los que los consuman; el proveedor del servicio de bar escolar y su personal expendarán alimentos aplicando medidas de higiene y protección. Se deberá promover el consumo de agua segura y de alimentos ricos en fibra.

Los alimentos y bebidas preparados en el bar y/o procesados industrialmente deben cubrir el 15 por ciento de las recomendaciones nutricionales para la edad.

- Art. 11** Los alimentos y bebidas procesados que se expendan en los bares escolares deben contar con registro sanitario vigente, estar rotulados de conformidad con la normativa nacional y con la declaración nutricional correspondiente, especialmente de las grasas totales, grasas saturadas, grasas trans, colesterol, carbohidratos totales y sodio. No podrán expendirse alimentos y bebidas procesadas y/o preparadas en el bar, que contengan cafeína, edulcorantes artificiales (excepto sucralosa) y alimentos que sean densamente energéticos con alto contenido de grasa, hidratos de carbono simple y sal, según se detalla en el siguiente cuadro:

Las msp *est* *fe*



0004-10



Cuadro 1

CONTENIDO DE NUTRIENTES E INDICADORES DE EXCESO

Nutrientes indicadores	Bajo Contenido 	Mediano Contenido 	Alto Contenido 
Grasas totales	Contenido menor o igual a 3 gramos en 100 gramos. Contenido menor o igual a 1,5 gramos en 100 mililitros.	Contenido mayor a 3 y menor a 20 gramos en 100 gramos. Contenido mayor a 1,5 y menor a 10 gramos en 100 mililitros.	Contenido mayor o igual a 20 gramos en 100 gramos. Contenido mayor o igual a 10 gramos en 100 mililitros.
Grasas Saturadas	Contenido menor o igual a 1,5 gramos en 100 gramos. Contenido menor o igual 0,75 gramos en 100 mililitros.	Contenido mayor a 1,5 y menor a 5 gramos en 100 gramos. Contenido mayor a 0,75 y menor a 2,5 gramos en 100 mililitros.	Contenido mayor o igual a 5 gramos en 100 gramos. Contenido mayor o igual a 2,5 gramos en 100 mililitros.
Grasas trans	Contenido menor o igual a 0,15 gramos en 100 gramos Contenido menor o igual a 0,075 gramos en 100 mililitros	Contenido mayor a 0,15 y menor a 1 gramo en 100 gramos Contenido mayor a 0,075 y menor a 0,50 gramos en 100 mililitros	Contenido mayor o igual a 1 gramo en 100 gramos. Contenido mayor o igual a 0,50 gramos en 100 mililitros
Azúcares adicionados (incluye monosacáridos + disacáridos)	Contenido menor o igual a 5 gramos en 100 gramos. Contenido menor o igual a 2,5 gramos en 100 mililitros.	Contenido mayor a 5 y menor a 15 gramos en 100 gramos. Contenido mayor a 2,5 y menor a 7,5 gramos en 100 mililitros.	Contenido mayor o igual a 15 gramos en 100 gramos. Contenido mayor o igual a 7,5 gramos en 100 mililitros.
Sal	Contenido menor o igual a 0,3 gramos en 100 gramos. Contenido menor o igual a 0,3 gramos en 100 mililitros. (equivale a 120 miligramos de sodio)	Contenido mayor a 0,3 y menor a 1,5 en 100 gramos Contenido mayor a 0,3 y menor a 1,5 gramos en 100 mililitros. (equivale a entre 120 a 600 miligramos de sodio)	Contenido mayor o igual 1,5 gramos en 100 gramos. Contenido mayor o igual a 1,5 gramos en 100 mililitros (equivale a más de 600 miligramos de sodio)

Se podrán expender alimentos que cumplan con contenidos nutricionales bajos y medianos indicados en el cuadro 1.

Art. 12. Los proveedores incluirán en su oferta permanente alimentos, bebidas y preparaciones tradicionales, aprovechando los productos de temporada e incentivando los hábitos y costumbres propios de la población. Se respetarán.

Handwritten signatures and initials



0004-10



irrestringidamente, las disposiciones establecidas en normativas ambientales en relación a la fauna y flora en peligro de extinción.

Art. 13. Es responsabilidad del prestador del servicio evitar la descomposición prematura o vencimiento de los alimentos antes de su expendio, se aplicará el método PEPS ("Lo primero que entra es lo primero que sale"); la materia prima para la preparación, así como los alimentos y bebidas procesados, semi-elaborados y elaborados, deben conservarse en congelación, refrigeración o en ambiente fresco y seco, en vitrinas adecuadas o recipientes limpios y con tapa, dependiendo de las características del producto, a fin de protegerlos de agentes contaminantes, tomando en especial consideración aquellos de alto riesgo epidemiológico. Se debe evitar la exposición inadecuada de los alimentos durante su preparación, transporte y expendio.

Art.14. Los equipos y utensilios destinados a la preparación y transporte de alimentos deben ser de material resistente, inoxidable y anticorrosivo, fáciles de limpiar, lavar y desinfectar; los utensilios serán almacenados en vitrinas, al igual que la vajilla y cualquier otro instrumento que se use para su manipulación, preparación y expendio; el aseo y mantenimiento del menaje se hará con la periodicidad y en las condiciones que establece la normativa sanitaria vigente. En todo momento se evitará tocar con los dedos la superficie de la vajilla y utensilios que entre en contacto con los alimentos.

CAPÍTULO IV

HIGIENE Y ESTADO DE SALUD DEL PERSONAL DE SERVICIO

Art.15. En concordancia con la normativa sanitaria nacional, el personal que labore en los bares escolares deberá presentar un buen estado de salud, respaldado con el certificado de salud ocupacional que otorga el Ministerio de Salud Pública, actualizado anualmente, sin perjuicio de aplicación de programas de medicina preventiva.

Art.16. En caso de conocer o sospechar que el personal que trabaje en los bares escolares padezca de una enfermedad infecciosa, presente heridas infectadas o irritaciones cutáneas, no debe manipular alimentos.

Art.17. El personal que labore en los bares escolares observará las siguientes medidas básicas de higiene y protección:

- a) Impedir el acceso a personas extrañas a las áreas de preparación y manipulación de alimentos.
- b) Usar delantal de color claro, limpio, en buen estado de conservación.
- c) Mantener las manos limpias, uñas cortas, sin pintura y sin joyas.

[Handwritten signatures and initials]



0004 - 10



- d) Llevar en todo momento el cabello recogido y gorro protector de color claro, limpio y en buen estado de conservación.
- e) No manipular simultáneamente dinero y alimentos.
- f) Lavarse las manos con agua circulante, jabón y desinfectarse antes de comenzar el trabajo, cada vez que salga y regrese al área asignada, después de usar el servicio higiénico y de manipular cualquier material u objeto que represente riesgo de contaminación.

Art.18. Todo local debe contar con un desinfectante para el uso permanente de quienes manipulen los alimentos.

CAPÍTULO V

DISPOSICIONES PARA LA PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE EXPENDIO DE ALIMENTOS EN BARES ESCOLARES DE INSTITUCIONES EDUCATIVAS PÚBLICAS.

Art.19. Los procedimientos para la prestación de servicios de expendio de alimentos en bares escolares a seguirse por parte de las instituciones educativas públicas se someterán a lo establecido en el artículo 51 numeral 1 de la Ley Orgánica del Sistema Nacional de Contratación Pública, y el artículo 58 del Reglamento General de la Ley Orgánica del Sistema Nacional de Contratación Pública, y en lo pertinente al presente Reglamento.

Art.20. Las instituciones educativas públicas que constituyan unidades ejecutoras harán los procedimientos para la prestación de servicios de expendio de alimentos en bares escolares, sujetándose a lo previsto en el artículo anterior.

Art.21. Las instituciones educativas públicas que no constituyen unidades ejecutoras realizarán la contratación para la prestación de servicios de expendio de alimentos en bares escolares a través de las respectivas unidades ejecutoras.

Art.22. El contrato para la prestación de servicios de expendio de alimentos en bares escolares de las instituciones educativas públicas durará dos años lectivos.

Art.23. En el proceso de selección para la contratación del proveedor del servicio de los bares escolares de las instituciones públicas, actuará el Comité Institucional, detallado en el Art. 47 de este Reglamento, en representación de la institución educativa a excepción del delegado de la Unidad de Salud correspondiente del Ministerio de Salud Pública y para la celebración del contrato con el adjudicado, será el representante de la institución educativa quien lo suscriba.

Art.24. Para la prestación de servicios de expendio de alimentos y la utilización de la infraestructura física y sanitaria de bares escolares de las instituciones públicas se deberá hacer constar el valor que será cancelado por el proveedor, cada fin

469 AMT *4/11* *4/11* *4/11*



de mes de forma improrrogable, exceptuando diciembre, que deberá ser cubierto hasta el 10 de dicho mes, y será calculado de la siguiente manera:

- a) El 40 % del total de estudiantes legalmente matriculados en el año lectivo que corresponde al primer año de vigencia del contrato.
- b) Ese 40% del número de estudiantes matriculados multiplicado por:
 - 0,25 (veinticinco centavos) de dólar de los Estados Unidos de Norteamérica para las instituciones urbano-marginales y rurales;
 - 0,35 (treinta y cinco centavos) de dólar de los Estados Unidos de Norteamérica para las demás instituciones educativas.
- c) El valor resultante (que se considerará un valor diario) se multiplicará por el número de días de asistencia a clases durante el mes.
- d) De este último valor se calculará el 10%, y ese monto será el costo que la institución educativa debe cobrar al administrador por concepto de la utilización de la infraestructura física y sanitaria del bar escolar; a este valor deberá añadirse el impuesto al valor agregado (IVA).

La institución educativa no tendrá relación alguna de tipo laboral y de seguridad social con el proveedor o con el personal que labore en los bares escolares.

El valor así calculado, según los literales anteriores, se depositará mensualmente en la cuenta rotativa de ingresos que la uniac ejecutora mantiene en un Banco Corresponsal del Banco Central del Ecuador. En el caso de unidades ejecutoras que no tengan esta cuenta, deberán aperturarla en un banco corresponsal del Banco Central, estableciendo en el convenio que se suscriba para el efecto que: los recursos se transferirán automáticamente a la cuenta de registro que cada institución mantiene en el Banco Central, en un plazo no mayor a cuatro días. Los recursos que se generen por concepto de bares escolares, deben regresar a cada plantel educativo que lo generó. Dichos recursos se destinarán para la construcción, mejoramiento y mantenimiento de la infraestructura física y sanitaria del bar escolar prioritariamente, en proyectos con fines educativos vinculados a la salud, alimentación, nutrición, ambiente, actividades deportivas y apoyo a estudiantes de escasos recursos económicos para que puedan acceder a los alimentos del bar escolar.

Art.25. En caso de que una misma institución educativa pública dispusiere de varios bares, estos deben estar bajo un solo proveedor.

Art.26. El proveedor adjudicado para la prestación de servicios de expendio de alimentos y la utilización de la infraestructura física y sanitaria de bares escolares de las instituciones públicas, clasificados en el Art. 5 de este

U...
M...
L...
A...

f...



0004 - 10



Reglamento como bar escolar simple o bar escolar comedor deberá presentar, al Comité Institucional, los siguientes documentos, en copias debidamente certificadas:

- Registro Único de Contribuyentes (RUC), donde conste la actividad que desarrolla;
- Registro Único de Proveedores (RUP);
- Permiso de Funcionamiento, otorgado por la Dirección Provincial de Salud correspondiente a su jurisdicción;
- Certificado Ocupacional de Salud, otorgado por el centro de salud del Ministerio de Salud Pública, más cercano a su jurisdicción, del administrador y del personal que va a laborar en cada bar;
- Certificado de Capacitación en Manipulación de Alimentos, Alimentación y Nutrición, otorgado por la Dirección Provincial de Salud correspondiente a su jurisdicción.

Art.27. El proveedor adjudicado para la prestación de servicio de expendio de alimentos y utilización de la infraestructura física y sanitaria de bares escolares de instituciones públicas clasificados en el Art. 5 de este Reglamento como Punto de Expendio, se sujetará al control de la autoridad de salud correspondiente.

Art.28 El proveedor de servicios de expendio de alimentos del bar escolar deberá presentar trimestralmente al Comité Institucional el listado detallado de los alimentos, bebidas y preparaciones, y con los precios individualizados, para su aprobación, con una semana de anticipación al trimestre para el que se oferta.

CAPÍTULO VI

DISPOSICIONES PARA LA PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE EXPENDIO DE ALIMENTOS Y UTILIZACIÓN DE INFRAESTRUCTURA FÍSICA Y SANITARIA EN BARES ESCOLARES DE INSTITUCIONES FISCOMISIONALES Y PARTICULARES

Art.29 En las instituciones educativas fiscomisionales y particulares, los procedimientos de contratación para la prestación de servicios de expendio de alimentos y utilización de la infraestructura física y sanitaria de bares escolares se regirán por el marco normativo del derecho privado, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 324 del Reglamento General de la Ley Orgánica de Educación.

Art.30. El proveedor de servicios de expendio de alimentos y utilización de la infraestructura física y sanitaria de bares escolares de instituciones fiscomisionales y particulares deberá presentar al Comité Institucional los siguientes documentos, en copias debidamente certificadas:

Comité Institucional

[Signature]

[Signature]



0004-10



- a) Permiso de Funcionamiento, otorgado por la Dirección Provincial de Salud correspondiente a su jurisdicción;
- b) Certificado Ocupacional de Salud, otorgado por el centro de salud del Ministerio de Salud Pública, correspondiente a su jurisdicción, para el administrador y el personal que va a laborar en cada bar;
- c) Certificado de Capacitación en Manipulación de Alimentos, Alimentación y Nutrición, otorgado por la Dirección Provincial de Salud correspondiente a su jurisdicción.
- d) Registro Único de Contribuyentes (RUC), donde conste la actividad que desarrolla;

Art.31. El proveedor de servicios de expendio de alimentos del bar escolar deberá presentar trimestralmente al Comité Institucional el listado de los alimentos, bebidas y preparaciones, detallado y con los precios individualizados, para su aprobación, con una semana de anticipación al trimestre para el que se oferta.

CAPÍTULO VII

PROHIBICIONES

Art.32 Se prohíbe la participación en el concurso de ofertas para la contratación de servicios para la prestación de servicios de expendio de alimentos y la utilización de la infraestructura física y sanitaria de bares escolares de las instituciones públicas de: docentes, autoridades, personal administrativo, asociaciones, comités y personal de servicio que laboren en la Institución; así como de sus familiares, hasta el cuarto grado de consanguinidad y segundo de afinidad, conforme a los Arts. 22 y 23 de la Codificación del Código Civil y lo dispuesto en los Arts. 62 y 63 de la Ley Orgánica del Sistema Nacional de Contratación Pública.

Art.33 Se prohíbe expresamente que los recursos generados por concepto de utilización de la infraestructura física destinada para los bares escolares de las instituciones públicas, se utilicen en la ejecución de actividades y adquisición de bienes que no estén contemplados en el artículo Art. 24 de este Reglamento.

Art.34 Las autoridades de las instituciones educativas públicas y el proveedor adjudicado para la prestación de servicios de expendio de alimentos y la utilización de la infraestructura física y sanitaria de bares escolares, quedan totalmente prohibidos de recibir y dar bienes, dinero y otros beneficios que no estén contemplados en el contrato. Dentro de este contexto, los adjudicados tendrán la facultad de ejercer la acción pública para denunciar actos que impliquen falta de transparencia. Las denuncias serán tramitadas de



conformidad con las leyes y reglamentos vigentes. Los transgresores tendrán responsabilidad administrativa, civil y penal.

- Art.35** Se prohíbe que los bares escolares sean sitios de vivienda o dormitorio, y que se mantengan bajo su cuidado a niños y niñas de cualquier edad. Se prohíbe la presencia de animales.
- Art.36** Se prohíbe ofertar o publicitar alimentos, bebidas o preparaciones que contengan edulcorantes artificiales (excepto sucralosa), cafeína y alimentos calificados con alto contenido de nutrientes que son indicadores de exceso, dentro de las instituciones educativas.
- Art. 37** Se prohíbe la reutilización de aceites y grasas para la preparación de alimentos por ser nocivos o peligrosos para la salud humana.
- Art.38** Se prohíbe la utilización de material informativo sobre alimentación y nutrición dirigida a los escolares sin la autorización de las instancias técnicas de los ministerios de Salud y Educación.
- Art.39** Se prohíbe el expendio y consumo de cigarrillos, productos del tabaco y/o bebidas alcohólicas, así como la publicidad y promoción en general dentro de las instituciones educativas, en cumplimiento de la Ley Orgánica de Salud. No podrán destinarse, bajo ningún concepto, espacios para fumadores, ni aun en actividades sociales, culturales, deportivas y extracurriculares.

CAPÍTULO VIII

SANCIONES

- Art.40** La inobservancia parcial o total del presente Reglamento y las infracciones que cometieren los proveedores de los bares de los establecimientos educativos se sujetarán a lo previsto en la normativa vigente que corresponda.
- Art.41** Cuando la inobservancia o falta sea atribuible a los directivos y docentes de las instituciones educativas públicas, se aplicará la causal establecida en el numeral 3 del Art. 32 de la Ley de Carrera Docente y Escalafón del Magisterio Nacional, previo sumario administrativo correspondiente.

CAPÍTULO IX

EJECUCIÓN, CONTROL Y SEGUIMIENTO

- Art. 42** Para la aplicación y cumplimiento cabal y permanente del presente Reglamento se conformará un comité nacional, provinciales e institucionales.

- Art. 43** El Comité Nacional estará integrado por:

[Handwritten signatures]



0004-10



- El Ministerio de Educación a través de los delegados de:
 - Programa Nacional de Educación para la Democracia, quien lo presidirá
 - Dirección Nacional de Apoyo y Seguimiento
 - Orientación y Bienestar Estudiantil
- El Ministerio de Salud Pública a través de los delegados de:
 - Nutrición
 - Control y Mejoramiento en Vigilancia Sanitaria
 - Control y Mejoramiento en Salud Pública (Promoción de la Salud y Epidemiología)

El Comité Nacional se reunirá, ordinariamente con carácter obligatorio, al inicio y final del año escolar, de acuerdo a los regímenes, y extraordinariamente cuando se requiera.

Art. 44 El Comité Nacional tendrá como funciones:

- Elaborar un programa de alimentación, nutrición y control epidemiológico y sanitario para el sistema nacional de educación.
- Establecer los lineamientos generales para la implementación y monitoreo de este Reglamento y otros documentos relacionados.
- Realizar el monitoreo y seguimiento a los comités provinciales.

Art. 45 El Comité Provincial estará integrado por:

- La Dirección Provincial de Educación a través de los delegados de:
 - Coordinación Provincial del Programa de Educación para la Democracia, quien lo presidirá
 - Supervisión
 - Orientación y Bienestar Estudiantil
- La Dirección Provincial de Salud a través de los delegados de:
 - Nutrición
 - Vigilancia Sanitaria
 - Control y Mejoramiento en Salud Pública (Promoción de la Salud y Epidemiología)

El Comité Provincial se reunirá, ordinariamente con carácter obligatorio, al inicio y final del año escolar, de acuerdo a los regímenes, y extraordinariamente cuando se requiera.

Art. 46 El Comité Provincial tendrá como funciones:

- Ejecutar el programa de alimentación, nutrición y control epidemiológico y sanitario para el sistema nacional de educación.
- Contar con una base de datos actualizada de los bares escolares existentes en su jurisdicción.
- Ejecutar las demás directrices que se deriven del Comité Nacional.

Art. 47 El Comité Institucional estará integrado por:

- Rector/a o Director/a de la Institución, quien lo presidirá

(Firmas manuscritas)



0004-10



- Jefe del departamento de Orientación y Bienestar Estudiantil; donde no hubiere lo sustituirá un docente de la institución educativa con formación académica vinculada al tema.
 - Presidente/a del Comité Central de Padres de Familia.
 - Presidente/a del Consejo Estudiantil.
 - Delegado/a de la Unidad de Salud del Ministerio de Salud Pública correspondiente a su jurisdicción.
- El Comité Institucional se reunirá, ordinariamente con carácter obligatorio, al inicio y final del año escolar, y extraordinariamente cuando se requiera.

Art. 48 El Comité Institucional tendrá como funciones:

- Coordinar acciones de sensibilización, capacitación y control con las unidades respectivas del Ministerio de Salud Pública, en temas relacionados con salud, alimentación y nutrición.
- Coordinar acciones de sensibilización y control con la municipalidad respectiva en relación a las ventas ambulantes de alimentos que se ubicaren en los alrededores de los establecimientos educativos.
- Aplicar el programa de alimentación, nutrición y control epidemiológico y sanitario para el sistema nacional de educación.
- Vigilar el cumplimiento de las actividades regulares para eliminación y control de fauna nociva en los bares escolares de su Institución.
- Organizar acciones educativas y pedagógicas sobre salud, alimentación, nutrición y control epidemiológico y sanitario en su institución educativa.
- Aplicar las demás directrices que se deriven de los comités Nacional y Provincial.

El rector/a o director/a de la institución educativa reportará a la unidad de salud más cercana y/o al área de salud correspondiente los posibles casos de enfermedades transmitidas por alimentos (ETA).

Art. 49 Los comités Nacional, Provinciales e Institucionales, podrán solicitar apoyo técnico y financiero a las instancias y dependencias pertinentes, para la operativización del presente Reglamento.

DISPOSICIONES GENERALES

PRIMERA.- En el caso de que un mismo establecimiento educativo disponga de varios bares escolares, el permiso de funcionamiento será otorgado para cada uno de ellos.

DISPOSICIONES TRANSITORIAS

PRIMERA.- Se concede el plazo de 18 meses a partir de la fecha de expedición del presente Reglamento para que los proveedores de los bares escolares obtengan el permiso de funcionamiento respectivo, cumpliendo con todos los requisitos establecidos en este Reglamento y demás normativa aplicable.

Durante este periodo, las direcciones provinciales de Salud, a través de las coordinaciones de Vigilancia Sanitaria provinciales, harán seguimientos periódicos del mejoramiento continuo del funcionamiento de los bares escolares a fin de que, una vez concluido dicho plazo se otorgue el permiso de funcionamiento respectivo.



0004-10



SEGUNDA.- Para el cabal cumplimiento del presente Reglamento, los Ministerios de Educación y de Salud Pública expedirán, en un plazo no mayor a 60 días, un Instructivo de Operativización, que facilite la ejecución del mismo.

TERCERA.- Si existieren proveedores que a la fecha de promulgación de este Reglamento disponen del permiso de funcionamiento vigente, éste se considerará válido hasta la fecha de su caducidad, siempre y cuando este proveedor sea la persona que resultó favorecida con la adjudicación para la prestación de servicios de expendio de alimentos y utilización de infraestructura física y sanitaria del bar escolar; caso contrario este permiso de funcionamiento será cancelado. Para la renovación del permiso de funcionamiento por parte del proveedor adjudicado se aplicará lo dispuesto en la primera disposición transitoria.

DISPOSICIONES FINALES

PRIMERA.- Derógase el Acuerdo Interministerial 0001-10 expedido por los ministerios de Educación y de Salud Pública el 14 de abril del 2010.

SEGUNDA.- De la ejecución del presente Reglamento, que entrará en vigencia a partir de la fecha de su expedición, sin perjuicio de su publicación en el Registro Oficial, encárguense los ministerios de Educación, a través de su Programa Nacional de Educación para la Democracia, y el Ministerio de Salud Pública, a través de la Dirección General de Salud.

Comuníquese y publíquese.

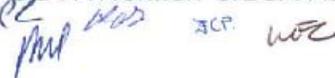
DADO Y FIRMADO EN EL DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO, A 15 OCT. 2010


Gloria Vidal Illingworth
 MINISTRA DE EDUCACIÓN


David Chiriboga Allnutt
 MINISTRO DE SALUD PÚBLICA


 LMA/TBA/CC/YV/HTM

CL/VF/RC/MS/FC/LG/VF/AA/PC/EH/MC





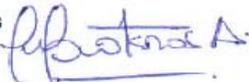


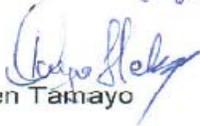
0004-10



Para constancia de lo actuado firman las dos instituciones presentes:

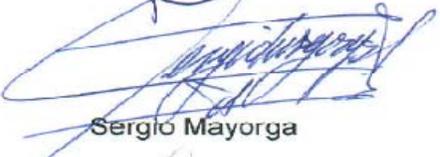
Ministerio de Educación

Luis Monteros 

Helen Tamayo 

Iván Yerovi 


Teodoro Barros


Sergio Mayorga


Christian Escobar

Ministerio de Salud


Rocío Caicedo


Flor Cuadrado

Verónica Flor


Alexandra Arteaga

Patricio Calvopiña


Lidia García

Magda Saltos

Margarita Cañar 

Elina Herrera 

Vilma Freire



ANEXO 4

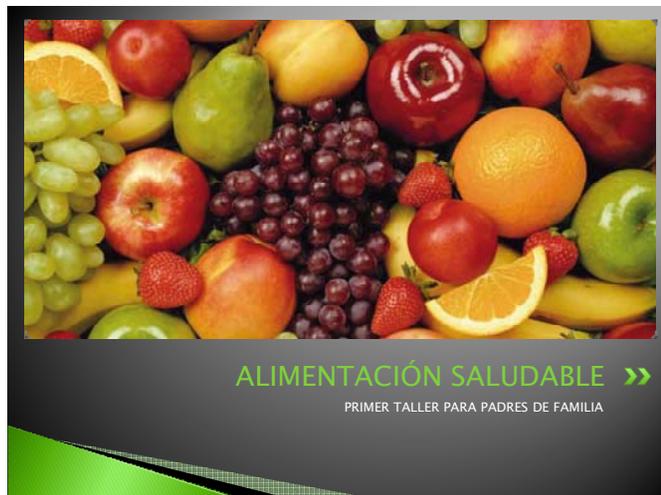
DIAPOSITIVAS TALLER 1 – ALIMENTACION SALUDABLE



ALIMENTACION, NUTRICIÓN Y SALUD

Proyecto VLIR – Universidad de Cuenca

Ma. Cecilia Vintimilla Álvarez.
Escuela de Gastronomía.



IMPORTANCIA DE ALIMENTARSE BIEN

- ▶ Nos permite estar activos.
- ▶ Estamos más atentos y dispuestos a aprender.
- ▶ Evita que contraigamos enfermedades.
- ▶ Desayuno: 20–30% de la ingesta de alimentos diaria.



PIRÁMIDE ALIMENTICIA



EJERCICIO DIARIO

- ▶ Complemento ideal de una alimentación saludable.
- ▶ Alivia el estrés y proporciona sensación de bienestar.
- ▶ Ayuda a conseguir y mantener un peso saludable.
- ▶ Reduce el riesgo de enfermedades.





FRUTAS Y VERDURAS

- ▶ Se recomienda el consumo mínimo de 5 porciones de frutas y vegetales al día para promover un buen estado de salud.
- ▶ Es mejor comerlas crudas y combinarlas en variedades, como en colores.



PRODUCTOS LACTEOS

- ▶ Aportan proteínas y calcio.
- ▶ Mantienen fuertes a los huesos.
- ▶ Se recomienda consumir lácteos bajos en grasa para proteger nuestro corazón.



PESCADO, CARNE, AVES Y HUEVOS

- ▶ Se encargan de las funciones vitales esenciales: la contracción muscular la respuesta inmunológica, etc.
- ▶ Intervienen en el crecimiento y el mantenimiento celular.
- ▶ Contienen todos los aminoácidos esenciales.





ACEITES Y GRASAS

- ▶ Son importantes en la dieta como fuente de energía, pero en cantidades moderadas (NO más del 30% de la energía diaria).
- ▶ El consumo excesivo está asociado a la obesidad, algunos tipos de cáncer y enfermedades de corazón.
- ▶ Es importante para la absorción de las vitaminas liposolubles, A, D, E y K.



TIPOS DE GRASA

GRASAS SATURADAS

- ▶ Origen animal. 
- ▶ Incrementan la concentración de colesterol en la sangre.
- ▶ Grasas sólidas.
- ▶ Manteca de chanco.
- ▶ *Margarina.

GRASAS INSATURADAS

- ▶ Origen vegetal. 
- ▶ Reducen la concentración de colesterol en la corriente sanguínea.
- ▶ Grasas líquidas (aceites).
- ▶ Aceite de oliva.
- ▶ *Aceites de pescado.

“COMIDA CHATARRA”

- ▶ Menos apta para la ingesta humana.
- ▶ Tiene un alto contenido de calorías y un bajo contenido en nutrientes.
- ▶ Por lo general, es la más barata, pero la menos saludable.





SEA UN MODELO A IMITAR >>
¡UN CAMBIO ES TAN BUENO COMO UN DESCANSO!



GRACIAS





ANEXO 5

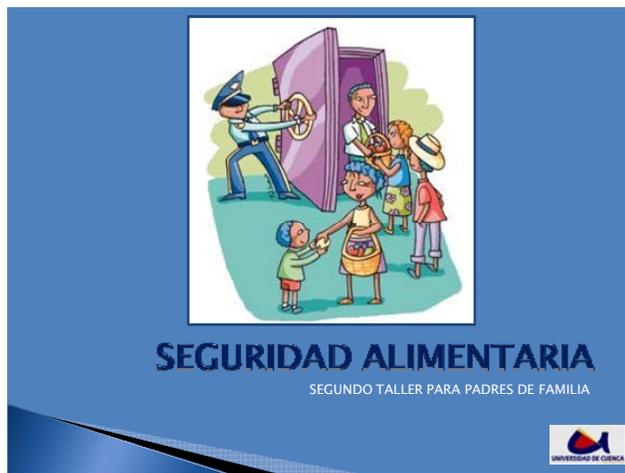
DIAPOSITIVAS TALLER 2 – SEGURIDAD ALIMENTARIA



ALIMENTACION, NUTRICIÓN Y SALUD

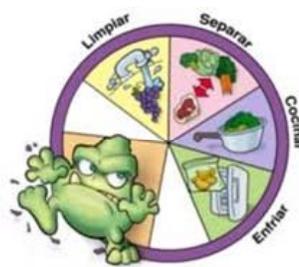
Proyecto VLIR - UNIVERSIDAD DE CUENCA

Ma. Cecilia Vintimilla Álvarez.
Escuela de Gastronomía.



IMPORTANCIA DE CUIDAR LA LIMPIEZA A LA HORA DE PREPARAR ALIMENTOS

- ▶ Evita enfermedades.
- ▶ Tiene alimentos seguros.
- ▶ Gana tiempo.
- ▶ Reduce costos.

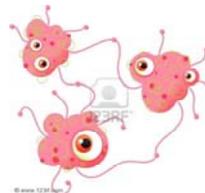


- ▶ **MEDIDAS DE HIGIENE ADECUADAS Y UNA ALIMENTACION EQUILIBRADA EVITAN ENFERMEDADES.**



VIRUS, BACTERIAS Y PARÁSITOS

- ▶ Son los responsables de la mayor parte de las enfermedades infecciosas que afectan al ser humano.





FUENTES DE CONTAMINACION DE LOS ALIMENTOS



- ▶ **Biológicas:** Riesgos microbiológicos como bacterias y parásitos (salmonella, escherichia coli, amebas).
- ▶ **Químicas:** Insecticidas, abonos químicos.
- ▶ **Físicas:** Alimentos contaminados o mal preparados.



LAS 5 CLAVES DE LA OMS



- ▶ **Asegurar que el agua e ingredientes que se utilizan sean seguros.**
- ▶ **Cocinar bien los alimentos.**
- ▶ **No romper la cadena del frío y mantener los productos a la temperatura adecuada.**

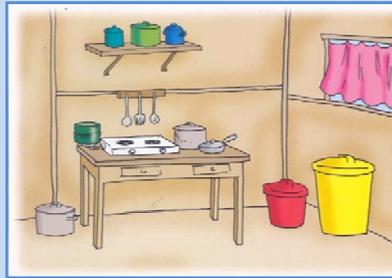


LAS 5 CLAVES DE LA OMS



- ▶ **No mezclar los alimentos crudos con los cocidos para evitar contaminaciones cruzadas.**
- ▶ **Mantener las mínimas condiciones de limpieza e higiene.**





ES IMPORTANTE MANTENER LA HIGIENE Y LA LIMPIEZA DONDE SE ALMACENEN, PROCESEN Y CONSUMAN PRODUCTOS ALIMENTICIOS. »»



GRACIAS





ANEXO 6

DIPOSITIVAS TALLER 3 – DESAYUNOS Y REFRIGERIOS SALUDABLES



ALIMENTACION, NUTRICIÓN Y SALUD

Proyecto VLIR - UNIVERSIDAD DE CUENCA

Ma. Cecilia Vintimilla Álvarez.
Escuela de Gastronomía.



DESAYUNOS Y REFRIGERIOS SALUDABLES

TERCER TALLER PARA PADRES DE FAMILIA



DESAYUNO

- ▶ “El desayuno es un hábito alimentario que llega a condicionar el estado físico, psíquico y nutricional, pero no sólo de los niños y adolescentes, sino en personas de todas las edades.”





¿POR QUÉ DESAYUNAR?

- ▶ Mejora el estado nutricional.
- ▶ Ayuda a repartir armónicamente las calorías a lo largo del día.
- ▶ El consumo de grasa es menor.
- ▶ Las personas que desayunan mantienen el peso dentro de límites saludables.



DESAYUNO EQUILIBRADO

- ▶ 20 – 25% DE LAS CALORÍAS DIARIAS.



- ▶ Grupos de alimentos:
 - Cereales (pan, tostadas, avena, galletas, maíz)
 - Lácteos (leche, yogur, queso, quesillo)
 - Frutas



REFRIGERIO SALUDABLE

- ▶ Mantiene con energía.
- ▶ Mejora el aprendizaje.
- ▶ Evita las caries.
- ▶ Previene el sobrepeso.
- ▶ Previene enfermedades.





- ▶ 1 rebanada de pan (integral)
- ▶ 1 pedazo de queso
- ▶ Rebanadas de pepino / tomate
- *Brotos de alfalfa

RECETA

REFRIGERIO SALUDABLE – TOSTADA



EL DESAYUNO ES LAS COMIDAS MÁS >>
IMPORTANTES DEL DÍA



GRACIAS





ANEXO 7

CUESTIONARIO PARA PADRES TALLER 1 – ALIMENTACION SALUDABLE





CUESTIONARIO PARA PADRES

Nombre padre de familia	
Nombre de su hijo	
Curso de su hijo	
Colegio	
Nombre del taller	
Fecha del taller	

1. ¿Qué piensa usted sobre el contenido del taller? (Por favor encierre en un círculo su respuesta)

Malá	Regular	Buena	Muy buena	Excelente
1	2	3	4	5

2. ¿Cuál fue el tema más interesante en el taller para usted?

.....

3. ¿Cuál fue el tema menos interesante en el taller para usted?

.....

4. ¿Fue nueva la información que recibió en el taller?

- Sí, todo fue completamente nuevo
- Parte de la información fue nueva, por ejemplo:
- No

5. ¿El contenido del taller respondió sus inquietudes sobre ese tema?

- Sí
- No

6. ¿Qué piensa usted sobre la duración del taller?

- Muy corta
- Perfecta
- Muy larga

7. Después de haber asistido a este taller ¿Consideraría en cambiar sus hábitos alimentación?

- Sí, voy a cambiar en algo
- No, yo creo que no es necesario
- Todavía no lo sé





8. ¿Qué recomendación que aprendió en el taller, va a aplicarla en casa?

.....

9. La información del folleto ¿Es fácilmente aplicable?

- Sí
- No

10. ¿Asistiría de nuevo al taller?

Sí, porque:

- La información es práctica
- Conocí a otros padres
- Estuvo interesante
- Otras razones

No, porque:

- No es interesante
- No puedo usar la información
- Era obligatorio
- Otras razones.....

11. ¿Recomendaría el taller a otros?

- Sí
- No

12. Evalúe usted estos talleres en una escala de 1 a 10

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

13. El taller ¿Cumplió sus expectativas?

- Sí, porque.....
- No, porque.....

14. ¿Qué otros temas deberíamos tratar?

.....
.....





ANEXO 8

CUESTIONARIO PARA PADRES TALLER 2 – SEGURIDAD ALIMENTARIA Y SEDENTARISMO



CUESTIONARIO PARA PADRES

Nombre padre de familia	
Nombre de su hijo	
Curso de su hijo	
Colegio	
Nombre del taller	
Fecha del taller	

1. ¿Qué piensa usted sobre el contenido del taller? (Por favor encierre en un círculo su respuesta)

Mala	Regular	Buena	Muy buena	Excelente
1	2	3	4	5

2. ¿Cuál fue el tema más interesante en el taller para usted?

.....

3. ¿Cuál fue el tema menos interesante en el taller para usted?

.....

4. ¿Fue nueva la información que recibió en el taller?

- Sí, todo fue completamente nuevo
- Parte de la información fue nueva, por ejemplo:
- No

5. ¿El contenido del taller respondió sus inquietudes sobre ese tema?

- Sí
- No

6. ¿Qué piensa usted sobre la duración del taller?

- Muy corta
- Perfecta
- Muy larga

7. Después de haber asistido a este taller ¿Consideraría en cambiar sus hábitos de limpieza e higiene a la hora de preparar alimentos?

- Sí, voy a cambiar en algo
- No, yo creo que no es necesario
- Todavía no lo sé





8. Después de haber asistido a este taller ¿Consideraría en cambiar sus hábitos de actividad física?

- Sí, voy a cambiar en algo
- No, yo creo que no es necesario
- Todavía no lo sé.

9. ¿Qué recomendación que aprendió en el taller, va a aplicarla en casa?

.....

10. La información del folleto ¿Es fácilmente aplicable?

- Sí
- No

11. ¿Asistiría de nuevo al taller?

Sí, porque:

- La información es práctica
- Conocí a otros padres
- Estuvo interesante
- Otras razones

No, porque:

- No es interesante
- No puedo usar la información
- Era obligatorio
- Otras razones.....

12. ¿Recomendaría el taller a otros?

- Sí
- No

13. Evalúe usted estos talleres en una escala de 1 a 10

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

14. El taller ¿Cumplió sus expectativas?

- Sí, porque.....
- No, porque.....

15. ¿Qué otros temas deberíamos tratar?

.....
.....



ANEXO 9

CUESTIONARIO PARA PADRES TALLER 3 – DESAYUNOS Y REFRIGERIOS SALUDABLES



CUESTIONARIO PARA PADRES

Nombre padre de familia	
Nombre de su hijo	
Curso de su hijo	
Colegio	
Nombre del taller	DESAYUNOS Y REFRIGERIOS SALUDABLES
Fecha del taller	

1. ¿Qué piensa usted sobre el contenido del taller? (Por favor encierre en un círculo su respuesta)

Mala	Regular	Buena	Muy buena	Excelente
1	2	3	4	5

2. ¿Cuál fue el tema más interesante en el taller para usted?

.....

3. ¿Cuál fue el tema menos interesante en el taller para usted?

.....

4. La información del folleto ¿Es fácilmente aplicable?

Mala	Regular	Buena	Muy buena	Excelente
1	2	3	4	5

5. ¿Fue nueva la información que recibió en el taller?

O Si, todo fue completamente nuevo

O Parte de la información fue nueva, por ejemplo:

O No

6. ¿El contenido del taller respondió sus inquietudes sobre ese tema?

O Si

O No

7. ¿Qué piensa usted sobre la duración del taller?

O Muy corta

O Perfecta

O Muy larga





8. Después de haber asistido a este taller ¿Consideraría en cambiar sus hábitos a la hora de desayunar y tomar sus refrigerios?

- Sí, voy a cambiar en algo
- No, yo creo que no es necesario
- Todavía no lo sé

9. ¿Qué recomendación que aprendió en el taller, va a aplicarla en casa?

.....

10. ¿Asistiría de nuevo al taller?

Sí, porque:

- La información es práctica
- Conocí a otros padres
- Estuvo interesante
- Necesitaba mejorar
- Otras razones

No, porque:

- No es interesante
- No puedo usar la información
- Era obligatorio
- El día no era el apropiado
- Otras razones.....

11. ¿Recomendaría el taller a otros?

- Sí
- No

12. Evalúe usted estos talleres en una escala de 1 a 10

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

13. El taller ¿Cumplió sus expectativas?

- Sí, porque.....
- No, porque.....

14. ¿Qué otros temas deberíamos tratar?

.....
.....

